الفوز في الحرب الدائرة بداخلك

العدو الحميم

جاي فينلي
و د. إلين ديكستاين



الفوز في الحرب الدائرة بداخلك

العدو الحميم

جاي فينلي

و د. إلين ديكستاين



يقظة إلى الذات التي
تترفع عن كل الصراعات

تأمل فيما تفكر فيه عادة على أنه سبب الألم أو الشعور بعدم الرضا في حياتك، ربما يكون صديقًا خائنًا، أحوالًا مالية متقلبة، بيئة عمل صعبة، أو ربما مشكلة في الماضي لا تزال تعذبك، ولماذا لا تزال هذه المعاناة باقية رغم كل ما فعلته لتدفع بها خارج حياتك؟

الآن، فكر في تلك اللحظات بحياتك التي اتسمت بالسعادة. لماذا تلك الأوقات -التي نادرًا ما تكون كافية- مؤقتة للغاية؟ لماذا يبدو الاستمتاع ببساطة بالحياة صعبًا للغاية هكذا؟

هناك إجابة لهذه الأسئلة التي طرحناها جميعًا، إجابة سرية، والتي تمحو على الفور ظلمة ألف إخفاق، وتمدنا بطريق يؤدي إلى الرضا الدائم، والسعادة المتجددة ذاتيًا. شاهد مدى السرعة التي تتغير بها حياتك بأكملها للأفضل بعد أن تكتشف هذه الإجابة السرية! إليك تلميحًا. كل شيء يتوقف على إدراكك لهذه الحقيقة البسيطة:

التحرر مما لا ترغب فيه يبدأ
بالتنبه لما هو غير مرئي بداخلك.

فالعدو المتسبب في مشكلات حياتك ليس هو من أو ما تعتقده. إنه لا يحيا خارجك، وإنما يقطن بداخل عقلك الحالي.

بدون علمك، تسكن شخصيات نفسية غير مرئية كيانك الداخلي، وتتخذ خيارات لك؛ خيارات تعمل ضد مصالح حياتك الحقيقية. تطبيق المبادئ السامية لهذا الكتاب على حياتك يساعدك على كشف وصرف تلك الشخصيات المساومة على الذات، ويظهر حقيقة ماهيتك في الواقع، وستتبع ذلك الحرية التي كنت تتوق إليها، وستتعلم أن توائم نفسك مع الاتجاه السري للحياة، والذي يدعو أعظم قوة في العالم لتكون بصفك.

مرحبًا بك في أكثر مغامرة استثنائية في حياتك. فأنت على وشك أن تقابل وتهزم العدو الحميم. الفوز مضمون!

عن المؤلفين

جاي فينلي مؤلف مشهود له لأكثر من ٤٠ كتابًا وشريطًا سمعيًا في موضوع تحقيق الذات، والعديد منها حقق أفضل مبيعات دوليًا. أعماله المشهورة والتي نشرت في ٢٠ لغة، أُيدت إلى حد بعيد من قبل الأطباء والمشاهير ومتخصصين رائدين.

إلين ديكستاين حصلت على شهادتها للدكتوراه في علم النفس من جامعة جونز هوبكينز، ونشرت مقالات بحثية متخصصة عن تطور المفهوم الذاتي والحس الداخلي بما هو صحيح. تعمل مع جاي فينلي في مؤسسته غير الربحية Life of Learning Foundation.

زر موقع جاي فينلي متعدد الوسائط الحائز على جوائز guyfinley.org. تصفح جميع المواد المجانية، واستمتع بمقتطفات من كتبه وشرائطه السمعية، واطلب ملصقًا مجانيًا مفيدًا، والتحق بنادي "الدرس الأساسي" Key Lesson المجاني. ستستقبل كل أسبوع فكرة ثاقبة مشجعة عن الحياة الداخلية تصل مباشرة إلى سطح المكتب الخاص بجهازك عبر البريد الإلكتروني.

زر onejourney.net لتشاهد مقطع فيديو ملهمًا مدته ٣ دقائق والذي يستخدم موسيقى مؤثرة وصورًا أخّاذة ليذكرك بالذات الأبدية التي تحيا بداخلك. شاركه مع جميع أصدقائك. سيشكرونك على ذلك!

العدو الحميم



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٤

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣+

WINNING THE WAR WITHIN YOURSELF

THE INTIMATE ENEMY

GUY FINLEY

AND DR. ELLEN DICKSTEIN



life of learning foundation
self-realization school | guy finley, director



من الضروري أن نعاني من الأشياء التي نقوم بها؟ أم... هل هناك سر تحويلي والذي لا أمتلك فقط القدرة على فهمه، وإنما أيضًا هو سر لديه القدرة على أن يسمو بي فوق جميع عواصف الحياة؟ هذا السؤال يدعو **الحقيقة** لإنهاء كل ألم، ومن خلالها، نقوم بخطواتنا الأولى الحقيقية تجاه الحرية.

المحتويات

رسالة ترحيب من جاي فينلي

هل سبق أن لاحظت كيف أن بعض اللحظات في حياتك تبرز أكثر من غيرها؟ وكيف أن بعض هذه اللحظات يمكنها أن تبدو، على الأقل في حينها، غير مهمة نسبيًا في النطاق العام لحياتك؟ على الرغم من ذلك، كيف من الممكن أن تعرف في تلك اللحظة أنك لن تنسى مطلقًا ما حدث للتو؟

دعني أقص عليك إحدى لحظاتي التي لا تنسى. وهي تساعد في التحضير لتفسير بعض أسباب تأليف هذا الكتاب الجديد، بالإضافة إلى ما يمكنك أن تتوقع أن تجده بين طيات صفحاته. تبدأ القصة بكوني منذ سنوات ماضية في منتصف مقابلة شخصية لجريدة عن آخر كتبي حينها. عند تلك النقطة في محادثتنا، رغبت الصحفية في معرفة ما الذي أوصلني في حياتي إلى كتابة ما دعته "بهذه النوعية" من الكتب.

نبرة صوتها أخبرتني أنها لا تحمل حبًا ولا فهمًا لما كان المحور الحقيقي لحياتي. وبالرغم من ذلك، حاولت تشجيعها بإجابتي، من خلال اقتراحي بلطف عليها أن نضع في عين الاعتبار أن حياتنا قد تكون أمرًا أعظم بكثير مما قد يستطيع أي منا "التفكير" فيه، وأن تقصي الذات هو سعي أبدي له مكافآت خالدة؛ تتجاوز حتى سعة عشرة آلاف كتاب للإفصاح عنها، ناهيك عن نقلها لقرائها. حسنًا...

لإعادة صياغة تعبير قديم، والذي ينفذ مباشرة في صميم ما حدث بعد ذلك، محاولة الحديث لبعض الأشخاص عن الحقيقة هي كمحاولة تفسير الجليد لحشرة صيفية.

تفحصتني الصحفية، وسحبت نفسًا، وأطلقت سؤالها التالي تجاهي؛ كما لو أنها ترغب في جعلي أعلم أنها تعرف ما أنا بصدده حقًّا. هذه هي اللحظة التي لن أنساها. تحدثت بشكل ما بطريقة ساخرة، متجاهلة كل ما حاولت إبلاغه:

"نعم، أفهم. ولكن أخبرني كم عدد المزيد من الكتب التي تنتوي تأليفها؟" أكملت، "أقصد، ألا ترى أن هناك شيئًا ما *خطأً* في نشر كتاب تلو الآخر؛ جميعها عن نفس الموضوع؟".

بشكل ما (ولكن ليس تمامًا) فاجأني هذا الهجوم في صيغة سؤال، تركت اتهامها غير المستتر تمامًا يرتاح للحظة أو لحظتين في المسافة المتزايدة بيننا قبل أن أجيب. كوني هوجمت بهذه الطريقة مرات عديدة في الماضي -في بعض الأحيان بواسطة مراسلي الأخبار، وفي كثير من الأحيان خلال تلقي أسئلة عبر المكالمات كضيف في برامج إذاعية على الهواء- كان ما أسعى إليه دائمًا عندما تتم مهاجمتي هي *اللحظة*، وليست السلبية في الشخص الذي يطرح السؤال. أحاول استغلال تلك اللحظات المشحونة لكي أبرهن -لصالح أي شخص هنالك "يستمع" والذي هو واعٍ ومنتبه بالقدر الكافي كي يلاحظ- أنه ليس هناك من سؤال يطرح عليك بروح معينة يلزمه في أي وقت أن يجاب عنه بروح من نفس النوع.

رفض إجابة أي سؤال أو تعليق عدائي بنفس مستواه يكشف عن كل من المضمون الحقيقي لهذه الملاحظة، وأن هناك في الواقع مستوى أعلى من الفهم أسمى منه. هذا الاكتشاف يجعلك مسيطرًا على جميع تلك الهجمات العابرة، سواء كان هناك شخص يهاجمك، أو أن أفكارك الخاصة تحاول أن تمزقك إربًا! هذه النوعية الجديدة من الإجابة التي تتضمن تمكينًا ذاتيًا حقيقيًا -في شكل عدم اتخاذ فعل عن وعي-

والعمل الداخلي الذي تتطلبه لتكون قادرًا على "القيام بها" هي إحدى الدروس المهمة التي تنتظرك في *العدو الحميم*، وبالتأكيد هنالك ما هو أكثر بكثير.

عندما ضربت مراسلة الجريدة بإجابتي عرض الحائط في هذه الظهيرة التي لا تُنسى (بالنسبة لي)؛ لصالح تبنيها منظورها الخاص السلبي مسبقًا، فإنها أيضًا منعتني من تفسير السبب الذي يجعلني بالفعل أواصل تأليف كتب. لذا، يا قرائي، دعوني أشارككم السبب.

كبداية، اكتشاف الذات -والمعرفة الذاتية الجديدة التي تنتج عنها- لا حدود له، فلا توجد لحظة واحدة بلا إمكانية لشيء أسمى ينفذ إلى الروح، ومن ثم يكشف أن كل شيء كان فيما مضى لم يعد كذلك؛ لأن هناك شيئًا أعظم يحتل مكانه الآن.

هذا يعني أنه ليست هناك نهاية لما هو أسمى، لما هو أعلى منك على الدوام، وأن أساس هذه الحالة غير المحدودة للذات ينتظرك بداخلك. بينما يبزغ عليك فجر أكبر الاكتشافات، يتضح على ضوئه أعظم سر على الأرض. ليست الحياة سوى حركتها بداخلك، وهذه الحياة تحدث بداخلك. بمعنى آخر، حياتك الفعلية هي رحلة *داخلية*.

بينما تبدأ في مواءمة نفسك مع الاتجاه السري للحياة، فإن خبراتك بها، وبنفسك تتبدل. ببطء ولكن بثبات، يتخلل نوع كامل -وجديد- من المتعة ما اعتدت على أن يكون حتى أكثر لحظاتك عادية. يزول الملل من الحياة ببساطة من الوجود بالنسبة لك. فأنت لم تعد قلقًا حيال ما يفترض أن تفعله بحياتك؛ لأنك بدأت أخيرًا في إدراك أن الحياة لديها خطط مسبقًا من أجلك فقط!

صدقني، ليست هناك قوة أعظم من معرفة أن كل شيء تجلبه الحياة إليك هو من أجلك أيضًا. بينما تصبح هذه الحقيقة المذهلة واضحة لك، فإن الأعداء القدامى إما يختفون وإما يتحولون إلى حلفاء

لك. الطاقات النفيسة التي أهدرت فيما مضى في دفاع عن النفس غير ذي جدوى تتحول إلى طاقات جديدة لمزيد من استكشاف الذات، ولكن هذه هي حقًا مجرد البداية.

بتعلمك التعاون مع ما تريده الحياة لك، والذي هو مساعدتك على إدراك شخصك الجديد الذي كنت تسعى إليه طوال الوقت، فإن انتصارك على العدو الحميم يكون مؤكدًا. شخصك الجديد الذي ينبثق من تربة هذا الصراع بداخلك هو شخص مختلف تمامًا كاختلاف شجرة البلوط المتفتحة عن بذرتها المغلفة بإحكام. أعلم صحة هذا، وستعلم أنت أيضًا ذلك.

الأفكار الثاقبة والمبادئ الشافية للحياة التي أفصح عنها هذا الكتاب هي متأصلة بعمق بالواقع. لا شك في هذا، ولكن مدى تأثيرها هو فقط بقدر رغبتك في استكشافها. تطبيق تقصي الذات هو المفتاح الذي يحول كل تلك الحقائق المكتوبة إلى القوى التحويلية التي تصفها، والذي يصل بنا إلى ذلك القدر التالي الضروري من تاريخ شخصي موجز:

كنتيجة مباشرة للعمل الداخلي الجديد الذي جعلته هذه الأفكار الأسمى ممكنًا، خضعت حياتي الداخلية لعدد من التغييرات المهمة. القدرة على رؤية ما هو في صالح نمونا المستمر، وطبيعة ما يعرقل هذه التنمية الداخلية، بالإضافة إلى ما هو ضروري للتغلب على هذا المستوى المحدود للذات، أصبحت الآن أوضح بكثير بالنسبة لي. من ذلك الوضوح الداخلي الذي أصبح جديدًا ثانية تنبع الرغبة الجديدة -والإرادة الجديدة- لتعيد كتابة القصة الداخلية بأكملها من جديد. لأنها، في الحقيقة، أصبحت جديدة مرة أخرى.

المشكلة الرئيسية مع كل هذه الطاقة الجديدة، وموجات الأفكار الثاقبة التي تصحبها كركوب النسور للرياح، هي إيجاد الوقت وأفضل

الطرق لاستكشاف وتفسير جميع الاكتشافات التي نتجت على أثر تلك التغييرات الداخلية بأقصى فعالية. أصبحت مهمتي هي تحديد طريقة للتعامل مع هذه المادة الوليدة، لكي أرى أنها أصبحت معروفة وفي متناول أولئك الأفراد الذين يهتمون بالعمل الداخلي الحقيقي، والذي يصل بنا إلى مقدمة مهمة.

لمساعدتي على تحقيق ما شعرت أنه اتضح الآن نتيجة لهذه الظروف الجديدة، طلبت من صديقة قديمة وشريكة، دكتورة إلين ديكستاين، والتي هي نفسها طالبة متفانية للمعرفة الأسمى للذات وعالمة نفس صاحبة مؤلفات، إذا كان في إمكانها مساعدتي على تدوين عملي الجديد. إنني ممتن أنها وافقت.

أغرقت دكتورة إلين ديكستاين نفسها لأشهر في العديد من محادثاتي المسجلة في الآونة الأخيرة، وأخذت صفحات فوق صفحات من الملاحظات، وبعد أن أمضت بصبر ساعات عديدة معي في استيعاب كل هذه المواد المختارة، بدأت في تجميع مخطوطة عمل. ثم، قامت بعناية باقتناء قصص من عملها الداخلي الخاص لتجميل المحتوى لهذا العمل الجاري، وأعيد إليّ للمراجعات النهائية. العدو الحميم هو نتاج هذا الجهد. هذا العمل أكثر من مجرد تفصيل لمواضيعي السابقة، فإنه يقف ما بين ما أعرف أنهما عالمان: كتاباتي قبل هذا الوقت من الفهم الجديد، وتلك الكتابات التي ستتبعه.

في متن هذا الكتاب، خاصة بداية أحد الفصول الأولى حول "الشخص المسيطر مؤقتًا"، ستتعلم تعريفات جديدة، وستقرأ بعض التوصيفات غير المعتادة عن العديد من الشخصيات النفسية المتنوعة غير المرئية التي تسكن كيانك الداخلي وكانت تتخذ القرارات لك! هذه المصطلحات الجديدة هي ضرورة؛ مثلما من الضروري أن نعيد تعريف

كائن حي كلما اكتشفنا المزيد عن طبيعته ومنشئه. دعني أضِف أن هذه المصطلحات النفسية الجديدة ستبدو طبيعية تمامًا لإدراكك، لأن هناك أجزاء منك تستبين بالفعل حضور وجودها غير المرئي بداخلك. العدو الحميم يخرج هذه الكيانات إلى ضوء وعيك المتنامي، حيث تصبح كل سيطرتها عليك هي سيطرتك أنت الجديدة عليها!

إذا كنت مطلعًا مسبقًا على كتبي، فسترى بنفسك أسباب هذا التطور. أما إذا كان هذا الكتاب أول قراءة لك لأعمالي، إذًا فما هو جديد بداخله سيكون كالتالي تمامًا بالنسبة إليك؛ سلسلة من الاكتشافات الجديدة والمتعة داخل نفسك وعنها، والتي لا تفتح عينيك فقط على ما هزمك في الماضي، إنما أيضًا تمدك بالقوة والثقة التي تحتاجها لتسير نحو مستقبل لا يعرف الخوف.

في النهاية، دعني أضف هذه الفكرة الأخيرة. فإنها تنطوي على كل من وعد وتنبؤ:

اعمل بالمبادئ الموجودة في هذا الكتاب، وطبقها بجرأة على حياتك، تبنَّها بكل وضوح؛ وستدعو أعظم قوة في العالم لتقف بصفك. عندما يحدث هذا لك، ستعرف أمرين؛ كل منهما سيجعلك لا تهزم.

أولًا، باقتباس كلمات ميستر إكهرت، المتصوف العظيم: "نحن من نتسبب في عقباتنا".

ثانيًا، كما تكتب ماري إي. باين: "لأجل الجميع تقريبًا ممن يسعون جاهدين، الذين لن يستغلوا سوى قوات غير مجربة، طاقات غير معروفة؛ هناك ثروات لم تجمع بعد، إيقاعات لم تسمع بعد، أكاليل لم يفز بها أحد بعد، نعم وجنة لم تكتشف بعد".

المقدمة

يا له من يوم رائع حين نوقّع معاهدة سلام مع الحياة! فكر في الطاقة التي نهدرها كل يوم في مجاهدتنا ضد الناس والأحداث. من المفترض لنا أن نستغل هذه الطاقة لنستمتع بحياة خلاقة وفعالة. بدلًا من ذلك، مثل بلد تخوض حربًا، نبدد معظمها في التعبئة المستمرة للتبادل بين قوى الهجوم والدفاع.

لمَ نشعر أننا مجبرون على فعل ذلك؟ ذلك بسبب أننا نرى الحياة كمعركة، نكون فيها دومًا محاصرين من قبل أعداء. خبر مقلق قد يهددنا على الصعيد الاقتصادي. موظف فظ بمتجر قد يتعدى على كبريائنا. شعر رمادي جديد منعكس لنا في المرآة يجعلنا في مواجهة انقضاض الزمن نفسه علينا. مخاوفنا حيال المستقبل وأسفنا على ما مضى، هما دعوات مستمرة لمعارك جديدة.

إذًا، كيف يمكننا أن نوقع معاهدة سلام شخصية؟ بإدراكنا أن الحياة ليست في الحقيقة عدونا، ولم تكن كذلك مطلقًا. يحدث هذا عندما نكتشف الأساس الحقيقي لجميع مشكلاتنا. لأنه طالما بقينا ضالين عن السبب الفعلي لصراعنا مع الحياة، فلا بد أن تستمر المعارك. ولكن بالنسبة للفرد الذي يمتلك الشجاعة ليرى الناس والأحداث على ضوء جديد وحقيقي؛ كل شيء يمكنه أن يكون مختلفًا. هذا هو ما يدور عنه هذا الكتاب. فهدفه هو تقديمك لرؤية ثورية لنفسك ولكل شخص تعرفه.

العدو الحميم مبني على عمل مؤلف الحياة الداخلية؛ جاي فينلي. لقد أُتيحت لي الفرصة أن أشهد على تطور هذه الأفكار المبتكرة من خلال حضور خطاباته المستمرة في ولاية أوريجون ومن خلال محادثات شخصية معه. أسلوب جاي هو طريقة جديدة تمامًا لفهم الحقائق الخالدة. فبالنسبة لطلاب الحكمة القديمة والمعاصرة، فإنه يشرح ويتوسع في الأنظمة الفلسفية والروحية البارزة. ولأولئك الذين يشعرون بالحاجة الملحة ليستكشفوا الأسرار الروحية والنفسية لكي يبلغوا حياة متجددة وثرية، فإنه يفتح الباب السري.

أنت على وشك الشروع في مغامرة داخلية استثنائية. سيصبح لديك قريبًا فهم لا يتزعزع ليس عن نفسك فقط، ولكن عن كل صراع بشري، بالإضافة إلى دليل على عالم أسمى، خالٍ من كل هذا الصراع. ستلتقي بجوانب مذهلة لنفسك لم تعرف مطلقًا بوجودها. سترى أمامك دراما داخلية تتكشف، والتي إلى الآن كانت تتحكم في حياتك دون معرفتك. ستقابل العدو الحقيقي، والوحيد؛ العدو الحميم. والأفضل على الإطلاق، بهذا الوعي الأسمى ستساعدك الأفكار الكاشفة في هذا الكتاب على الصحوة، ستكتشف بنفسك -وداخل نفسك- ذاتًا جديدة؛ واحدة قد انتصرت بالفعل في الحرب الدائرة بداخلك.

د. إلين ديكستاين

١

> إذا وقع في هذا الصراع، عندها يكون قد أوقع نفسه بيديه؛ جسديًا وخارجيًا، بإمكاني السقوط بيد شخص آخر، ولكن روحيًا هناك شخص واحد في إمكانه أن يدمرني؛ وهذا الشخص هو نفسي.
>
> ـــــــ سورين كيركيجارد

يقظة إلى الذات التي تترفع عن كل الصراعات

طوال مدة بقائنا على هذا الكوكب، شاركنا معلمون حكماء حقائق عظيمة عن السبب الحقيقي للألم في حياتنا. وجميعهم أشاروا إلى الاتجاه المعاكس تمامًا للاتجاه الذي كنا نميل دائمًا للنظر تجاهه. العدو ليس ما نعتقده. الخصم الحقيقي في حياتنا، الشوكة التي في جانبنا وتتركنا متألمين وغاضبين، ثم ترسلنا للبحث عن شخص ما لنلقي عليه باللوم، هو ليس ما اعتقدناه على الدوام. هو ليس شيئًا ما "بالخارج هناك". فهو شيء ما "بالداخل هنا"؛ إنه عدو حميم.

يمكن لكل واحد منا أن يسمي مئات الأشياء التي نعتقد أنها العدو؛ ولكن العدو ليس هو:

- الصديق الذي يخونك
- النظام الاقتصادي المتقلب
- المدير الذي يهددك

- العادة التي يصعب التخلص منها
- ذلك السائق الفظ
- جهاز الكمبيوتر الذي يأبى أن يعمل

هذه الأشياء هي جميعها حالات علينا التعامل معها. ولكن العدو الحقيقي أقرب إليك بكثير.

الجميع يستشعرون ماهية هذا العدو الحميم بمجرد سماعهم للمصطلح. نعرف جميعًا ذلك الصوت المؤلم للفشل الذي يدوي داخل أذهاننا. ليس هناك أحد انتقادي لنا كما نحن بالنسبة لأنفسنا. نعلم جميعًا كيف نحاصر من قبل الأصوات المتنازعة والتي ترسلنا في البداية إلى اتجاه ثم إلى آخر، وفي النهاية تجعلنا نشكك في كل قرار. لا أحد يفسد خططنا وسعادتنا كما نفعل نحن، بأنفسنا. لا عجب أن انتصاراتنا لا تدوم. أوه، ربما "عالجنا" هذا العدو لفترة. ربما حديث من القلب للقلب خفف من قلقنا تجاه هذه العلاقة، أو مهمة تم أداؤها بشكل مميز للغاية في المكتب جعلت صاحب العمل ذلك يلاحظ أخيرًا؛ على الرغم من ذلك، فإن "علاج" هذا الشخص خارجيًا لا يساهم في حل المشكلة داخليًا. الطبيعة التعسة التي أوجدت العدو الأول ستوجِد واحدًا آخر. لا بد من ذلك، لأن عدم الرضا الداخلي الذي أظهر نفسه خارجيًا لتحديد ذلك العدو الأول سيستمر في السيطرة باطنيًا.

هناك قصة قصيرة تساعد في توضيح ذلك. ذات يوم، كان هناك رجل يتجول في أنحاء أملاكه حيث انزلق حجر دون أن يلاحظ داخل نعل حذائه. كان الحجر كبيرًا بالقدر الكافي ليخل بتوازن الرجل قليلًا، وبينما هو يسير عبر مساحة غير متساوية من الأرض، تعثر. منزعجًا، ولكن واثقًا من تصرفه، قام الرجل على الفور "بمعالجة" المشكلة من

خلال تسوية الأرض بواسطة رفش ومجرفة، ولكن الحجر العالق بنعله واصل في التسبب له بألم شديد. أثناء استكمال سيره، ناظرًا شزرًا على أثر الشعور المتزايد بعدم الراحة الذي ألمّ به، غفل عن رؤية فرع الشجرة المتدلي أمامه. وكما هو متوقع، سار نحوه مباشرة وارتطم بأنفه! شاعرًا بحنق بالغ، قام "بمعالجة" هذه المشكلة الجديدة بقطعه للشجرة. ولأنه أصبح يشعر بضيق أكثر من ذي قبل، مع عدم قدرة على التفكير بوضوح بسبب الألم الحالي المتواصل، غضب من خادمه لسماحه بوجود كل هذه الأوضاع الخطرة في المقام الأول. "الحل" الواضح لهذه المشكلة كان أن يطرده من خدمته!

من الواضح لنا كمشاهدين لقصة هذا الرجل أن الطريقة التي أدرك بها موقفه ضمنت أنه لن يكون هناك نهاية أبدًا لمشكلاته "ولحلوله" لها. لماذا؟ لأن المشكلات التي "عالجها" كانت مجرد نتائج ثانوية. فهو لم يعالج أبدًا السبب الحقيقي على الإطلاق.

بالمثل في حياتنا الخاصة، فإننا كنا نعمل بكد بالغ لتصحيح أوضاع، والتي هي في الحقيقة ليست سوى نتائج ثانوية، وليست المشكلة الفعلية على الإطلاق. إننا نخوض حربًا يومية لنحمي أنفسنا من أعداء هم في الواقع لا يكونون مطلقًا مسئولين عن الألم الذي نشعر به. يكمن الحل لجميع صراعاتنا في تحديد "الحجر في نعلنا" بشكل صحيح ثم إزالته. لنقوم بهذا، علينا أن نشرع في رحلة من اكتشاف الذات، والتي تفحص جوانب خفية عديدة لوجودنا، باحثة في جميع الأماكن الممكنة! عندما تكتمل الرحلة، لن نرى مطلقًا أنفسنا أو العالم الذي نحيا به بنفس الطريقة مجددًا، وفهمنا الجديد سيمنحنا قوة داخلية لا يمكن هزيمتها مطلقًا.

اكتشف القوى الخفية وراء الحرب بداخلك

التعاسة التي نشعر بها هي الثمرة المريرة لقلة الفهم الذاتي. ومع الحيرة، نقوم بالعديد من الأمور التي تسبب الأذى الذاتي. نحن لا نؤذي أنفسنا عن عمد بهذه الطريقة، السبب الحقيقي يكمن في قوى خفية، لاواعية. خلال هذا الكتاب سنشير إلى هذه القوى بعدد من الطرق؛ مثلما أشير إليها في الدراسات الروحانية والأدب الكلاسيكي لآلاف السنوات. لقد أطلق عليها سلبيات، قوى الظلام، قوى معادية، بل وحتى الأرواح الشريرة؛ وهذا مجرد غيض من فيض. المسألة المهمة ليست ما ندعو به هذه القوى المتنازعة، إنما أن ندرك حقيقة وجودها. لأنه بغض النظر عن الأسماء التي نمنحها إياها، فإنها جميعًا تشير إلى شيء واحد: قوى لاواعية وآلية تتسبب في جعل البشر يتصرفون كماكينات هوجاء؛ تُدفع إلى اتخاذ الفعل دون تفكير أو شفقة. متى نرى رجالًا أو نساءً في أي مكان، خاضعين لما هو أقوى من قدرتهم على المقاومة، سواء إن كان غضبًا، أو خوفًا، أو شهوة، أو طمعًا؛ فنحن نرى تلك القوى الخفية أثناء فعاليتها.

وفي الوقت نفسه، هناك قوى أسمى يمكنها أيضًا أن تكون مسئولة عن الفرد. على مر العصور، أشير إلى هذه القوى على أنها قوى النور، أو الخير، أو ببساطة الحقيقة: كلمات سامية تصف أفكارًا أسمى وإدراكًا واعيًا والتي تمكن الأفراد من التصرف والشعور بطريقة خيرة حقًا، وصادقة لصالح جميع الأطراف المعنية. هذه القوى الأسمى والأدنى للحياة في معركة أبدية للسيطرة على البشر. تصويرات هذه المعركة بين الخير والشر تسود الفن والأدب لجميع الثقافات المسجلة. ولكن ما الذي تعنيه لكل واحد منا بصفة شخصية؟ إنها تعني أننا في أي

لحظة لدينا خيار. يمكننا اختيار أن نعمل على أن نبقى متيقظين نفسيًا وروحيًا ونحيا من، وخلال، ذات أعلى، أو يمكننا أن نرتد إلى غفوة نفسية سمتها الرئيسية هي حياة من الخوف، والإحباط، والصراع.

ما الذي نقصده بغفوة نفسية، وكيف تؤثر على تجاربنا اليومية؟ في كتابه، "سر تحرير الذات" (من ترجمة جرير)، يمدنا المؤلف جاي بلمحة نافعة:

> لا يتسبب العقل في المعاناة لنفسه. على الرغم من ذلك، كما ثبت، فنحن نعاني. لا يمكن لهذا أن يعني سوى أن هناك عقلًا مزيفًا خدعنا وتم قبول تفكيره على أنه تفكيرنا. هناك طريقة واحدة فقط يمكن من خلالها أن يحدث هذا التبديل ذو الطبيعة الشريرة بداخلنا ويمر دون اكتشافه. خلال كل تلك اللحظات المفعمة بالقلق التي تحدث في كثير من الأحيان نكون غافلين عن أنفسنا. خلال هذه الغفوة النفسية الغريبة نحلم فقط بأننا مستيقظون؛ إذًا، هل يمكنك رؤية الحل لهذه الحالة المؤسفة؟ بما أن عدم الوعي بأنفسنا يعد المشكلة الوحيدة، إذًا فالوعي هو الإجابة الوحيدة. عملية الخداع يمكنها فقط النجاح، طالما تعتقد الضحية أن أحد اللاعبين المشتركين في الحيلة خفيةً يحاول مساعدتها.
>
> ربما لا يمكنك التفكير في مخرج، ولكن يمكنك أن ترى طريقك واضحًا. هذه النوعية الخاصة من الرؤية الداخلية هي الأمان. التيقظ لنفسك مثله مثل التخلي عن جميع تلك الأفكار والمشاعر المحبطة للذات التي كانت تملي عليك كيفية فوزك.

كثير من الناس اختاروا أن يظلوا في غفوة نفسية لمدة طويلة دون أن يعوا ذلك، لدرجة أنهم أصبحوا غير مدركين أنهم يمتلكون الخيار.

اكتشاف أن هذا الخيار يعود إلينا هو واحد من أكثر التجليات المثيرة التي تستقبل الطالب الروحي الجديد. لسوء الحظ، بقدر الإخلاص الذي قد يكون عليه هذا الطالب، فإن اختيار قوى النور ليس قرارًا يتخذ لمرة واحدة ويحل الأمر إلى الأبد. إلى أن تنمو قوتنا الروحية، فإننا نعاود الارتداد باستمرار إلى نفسنا القديمة المحبطة للذات. ينبغي علينا أن نعمل بجد متواصل لنضبط أنفسنا في حالة السبات ونحاول الإمساك بلحظات الوعي وإطالتها عندما يسعنا ذلك.

التفكير في أنفسنا بهذه الطريقة، ككائنات تعمل بواسطة قوى النور أو الظلام، الوعي أو اللاوعي، يمكنه أن يساعدنا على فهم المعركة التي تنشب بداخلنا، ثم تظهر خارجيًا. قوى الظلام السلبية تخلق الخوف والأنانية وكل التنازع الذي ينتج عنها. وفي الوقت نفسه، تحاول قوى النور أن تبين لنا أن هناك عالمًا أسمى حيث نكون آمنين دومًا فيه وحيث لا يوجد أعداء لنشتبك معهم. إن التفكير الخاطئ فقط هو ما يصنع أعداءنا، وبهذا يعزز رؤية أن عالمنا هو مكان عدائي؛ ساحة قتال صممت لكي تعرقل أهدافنا وتحبط أحلامنا. الوعي الأعلى يبين لنا أنه ليس هناك واحد من هذه المفاهيم الخاطئة حقيقي. وعندما نفهم هذا تمامًا، فنحن أيضًا نفهم أنه لم تكن هناك أي معركة حقًا على الإطلاق؛ فليس هناك واحدة حتى بين قوى النور والظلام. النور يكون دومًا منتصرًا. القوى العليا للحقيقة هي أنه ليس هناك من أكذوبة تستطيع العيش بين طياتها. عندما يكتمل فهمنا لهذا، والذي سيحدث عندما نصل إلى النهاية السعيدة لهذا الكتاب، سنكون قد اقتربنا من معرفة الحقيقة عن أنفسنا. وبعد ذلك سيكون كل شيء على ما يرام، لأننا أيضًا سنكون قد تحررنا. وهذا يعد نصرًا! كما يكتب صن-تسو:

المرء الذي يعرف عدوه ويعرف نفسه لن يكون عرضة للخطر في خضم مئات المعارك. المرء الذي لا يعرف عدوه ولكنه يعرف نفسه سيكون منتصرًا في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى سيلقى الهزيمة. المرء الذي لا يعرف عدوه ولا يعرف نفسه سيهزم دومًا في كل معركة.

ضمانات مؤكدة لتقدم سريع

الحقائق العليا الوحيدة التي في إمكانها تبديل حياتنا هي تلك الحقائق التي صنعناها بأنفسنا من خلال التجربة المباشرة. إلى أن يتعلم الطفل أن يمشي بنفسه، هو لا يستطيع أن ينتقل من مكان لآخر بمفرده، بغض النظر عن عدد الأشخاص الذين شاهدهم يمشون. بالطريقة نفسها، الأفكار المحفوظة المنسوجة في تفكير شخص ما دون أي فهم حقيقي لن تكون ذات عون خلال أزمة. الأفكار السطحية التي لم تصبح راسخة في قلب شخص ما لا يمكنها النمو والنضج بحيث تمس جميع جوانب حياة الشخص بإرشاد وحكمة. الأفكار المقلدة دون فهم لا تمد بقوة حقيقية تمامًا مثل كلمة "سكر" المطبوعة على ليمونة لا تجعل منها حلوة المذاق.

إنما عندما ترى الحقيقة من داخل نفسك، من خلال تجربتك الخاصة، فإنها تصبح جزءًا منك. إنها تثبت نفسها لك مرارًا وتكرارًا من خلال نماذج ذات نطاق أوسع تكتشفها أنت بنفسك، وتجذب حقائق أخرى إليها. مع الوقت، وضوح الرؤية لديك يزداد، ولأنه مبني على الحقيقة، لا يمكنه أن يتزعزع. وما بدأ كفكرة واحدة صائبة -قطرة واحدة من المياه المنعشة- يزداد ليصبح ينبوعًا متدفقًا بسخاء، والذي يغذيك ويدعمك مدى الحياة.

لهذا السبب، دائمًا ما قدمت الحقائق العظيمة في شكل نماذج أو حكايات رمزية توفر للمستمع طريقة للبرهنة عليها من خلال التقصي الشخصي. كما يصوغها جاي، الأساتذة العظام لم يقدموا "تعاليم" إنما قدموا "نماذج".

في كتب الحكمة، على سبيل المثال، دعا الحكيم أنصاره أن ينظروا إلى شيء بسيط، مثل الزنابق في الحقل أو الخردل؛ وأن يستخلصوا منه درسًا عميقًا عن طبيعة التطور الأسمى. عندما استوعب الناس الدرس، بدءوا في عملية إعادة تعليم أنفسهم. كان بإمكانهم استخدام "النموذج" لإعادة توجيه فكرهم وتحويل الدرس إلى حقيقة داخلية. على سبيل المثال، قد تمنحهم فهمًا أعمق لعدم جدوى القلق، والذي بإمكانهم إثباته لأنفسهم من خلال تطبيق الدرس.

عندما نستخدم "النماذج" لنكتشف المزيد من الحقائق، فإننا نتعلم كيف نعلم أنفسنا. نحن نتعلم كيفية التعلم. بمجرد أن نقوم بهذا، فإن سرعة تعلمنا ترتفع بنسبة كبيرة. على مدار هذا الكتاب، ستتلقى أفكارًا جديدة بطريقة ستمكنك من إثباتها بنفسك. بينما تستكمل القراءة، ستتعلم كيفية التعلم. ستبدأ في صنع صلات بين الأشياء التي تراها كل يوم والمبادئ الصادقة. حينها سيكون تقدمك سريعًا ومؤكدًا.

حقائق جديدة لقوة حقيقية

دعنا نبدأ بمحاولة فهم القوة. معظم الناس يرغبون بشدة في أن يكونوا أقوياء، ولكن لا يبدو أنهم قادرون على إيجاد القوة الحقيقية التي يتوقون إليها. عوضًا عن ذلك، فإنهم يجدون صفات تظهر نفسها على أنها قوة، ولكن خفية، تترك أولئك الأشخاص شاعرين بالضعف. ها هي بعض الأمثلة على القوة الزائفة:

- التوبيخ بغضب عند الشعور بالإحباط.
- الحاجة لأن نكون على صواب.
- إلقاء اللوم على شخص آخر بالتسبب في المشكلة.
- أن نكون أصحاب صوت عالٍ ومثيرين للرهبة، أو باردين وانتقاديين.
- الشعور بالثقة بسبب أي مظهر زائف.

بالمقارنة، ها هي بعض الأمثلة على القوة الحقيقية:

- الحفاظ على الهدوء وقت الأزمة
- عدم الشعور مطلقًا بالحاجة لإثبات أنفسنا لأي شخص
- السعي إلى حل المشكلة بدلًا من إلقاء اللوم
- التمتع بالسيطرة على النفس بغض النظر عن الظروف
- رؤية جميع الإخفاقات على أنها خطوات ضرورية لنجاح أكبر

ادرس هاتين القائمتين وحاول أن ترى الاختلاف الكبير بينهما؛ ليس فقط في الجوانب الفردية للقوة، ولكن أيضًا فيما يتعلق بالشخصية الإنسانية بأكملها التي تنشأ عنها. يا له من نوع مختلف للحياة ذلك الذي سيحياه شخص ما يظهر الصفات في القائمة الثانية

مقارنة بالأولى. من الممكن لأي شخص منا أن يصل لهذا النوع المختلف من الحياة ولكن فقط بقدر استعدادنا لرؤية الفرق بين القوة الحقيقية والزائفة. فهمنا المتنامي للاختلاف أمر أساسي؛ لأنه يتسبب في تغيير داخلي يضعنا في علاقة جديدة تمامًا مع الحياة.

يمكننا جميعًا أن نرى أن ادعاء أننا أقوياء لا يجدي نفعًا. من خبرتنا الخاصة بالادعاء تعلمنا ذلك؛ في النهاية، ستختبر الحياة ادعاءنا وسيتكشف أننا غير أكفاء لملاقاة التحدي. ومن لم يعانِ من الإيمان بالقوة المزعومة للآخرين؟ مررنا جميعًا بتجارب حيث اعتقدنا أننا سنجد شيئًا ما أو شخصًا ما قويًا لأجلنا؛ ثم غُدر بنا. اعتقدنا أننا نمتلك شيئًا ما سيساعدنا على الانتصار على أي مصدر تهديد، ولكن في اللحظة الحاسمة، لم يفعل شيئًا لمنعنا من الشعور بالتوتر أو الغضب. لقد رغبنا في الاعتقاد أننا أخيرًا أصبح لدينا شيء ما سيجعل حصننا منيعًا، ولكن الوقت ومرة أخرى أولئك المعتدين من الخوف أو القلق اخترقوا الجدران، متسببين في جعلنا نعاني من هزيمة أخرى إضافية.

أنت الآن على وشك قراءة بعض الحقائق الجديدة تمامًا عن القوة الحقيقية التي قد تبدو مختلفة للغاية بالنسبة لك. رحب بهذه الاكتشافات الجديدة، ثم شاهد كيف يسمو بك فهمك الجديد للقوة والنصر إلى مملكة من القوة السلمية حيث يسود الحكم الذاتي.

المنظور الحقيقي الذي يبدأ الشفاء بداخلك

هل سبق لك أن لاحظت كيف تنمو الأشياء؟ على سبيل المثال، كيف تنمو اللؤلؤة؟ تبدأ بعامل محرك صغير، ربما حبيبة رمل تجد طريقها داخل المحارة. فتقوم المحارة ببطء بوضع طبقات فوق طبقات من مادة حامية على حبة الرمل، وبهذه الطريقة تتشكل اللؤلؤة؛ من الداخل للخارج. وماذا عن شجرة؛ كيف تنمو؟ يمكنك أن ترى بنفسك إذا كنت قد نظرت من قبل إلى جذر شجرة. يمكنك أن ترى الحلقات التي تريك كيف نمت من الداخل للخارج. الجرح يشفى من الداخل للخارج. من الحياة الخلوية إلى الكون المتسع، كل شيء ينتقل من الداخل للخارج.

يشير جاي إلى أنه يبدو أن هناك في العالم بأجمعه استثناءً واحدًا لقانون الطبيعة الثابت هذا. وهذا الاستثناء يكمن في الكيفية التي يرى بها عقلنا المضلل المعتاد العالم من حوله. عندما يدرك هذا العقل الحسي الخاص بنا الحياة، فإنه يرى على نحو خاطئ الأشياء على أنها تحدث من الخارج للداخل. كيف يؤثر علينا هذا الخطأ في الإدراك؟ إنه يعني أننا نرى الحياة على أنها سلسلة من الأشياء التي تداهمنا. كل شيء خاص بنا متجه إلى الخارج، ويبدو لنا أن حياتنا تُحدد من الخارج للداخل. نحن لا نرى أهمية حالاتنا الداخلية؛ والتي هي الطرق حيث يحدد محتوى أفكارنا ومشاعرنا حقًا الكيفية التي نفسر بها ما نراه. نحن نعتقد أن الأشياء التي تحدث لنا إما جيدة وإما سيئة بطبيعتها. ثم نعتقد أننا يجب أن نقوم باختيارات مبنية على ما نراه قادمًا نحونا؛

غير مدركين أن تفسيرنا لما نراه هو خيار قمنا به بالفعل دون أن نعلم. لذا، فمن خلال الاعتقاد الخاطئ الذي يقضي بأننا نقع تحت رحمة هذه الأحداث الخارجية، فنحن من ثم نعرف القوة وفقًا لمقدرتنا على التصدي والتعامل معها. هذا هو السبب في أن حروبنا لا تنتهي أبدًا. لا يمكنها ذلك. عندما يكون كلا طرفي المعركة داخل شخص واحد، فإن السلام الوحيد الذي يعرفه هو الصمت المؤقت الذي يقع بين الاعتقاد أن كل شيء تمت معالجته ثم اكتشاف أن ذلك لم يحدث.

ماذا لو نظرنا إلى الأشياء بطريقة مختلفة تمامًا، وماذا لو كانت هذه الطريقة المختلفة هي الطريقة الصحيحة؟ كل شيء سيتغير. دعنا نرَ كيف.

صحح هذا الخطأ وغيّر حياتك

الحياة لا تحدث لنا من الخارج للداخل، حتى وإن كانت هذه هي الطريقة التي لطالما رأيناها بها. بمجرد أن نفهم هذا، سنرى الخطأ الذي كنا نقوم به طوال الوقت تجاه المعنى الحقيقي للقوة. لدينا حاليًا قائمة بأشياء نود التغلب عليها: ماضينا، فشلنا في اكتساب ما نعتقد أننا في حاجة إليه، عالم ضاغط ينتوي إلحاق الأذى بنا. لقد حددنا هذه التحديات كشيء يأتينا من الخارج. وبطبيعة الحال، فإن سلوكنا مبني على ما يحدده ذهننا على أنه سبب المشكلة. نواصل الصراع مع التحدي الخارجي كوسيلة لشفاء أنفسنا، ولكننا نستمر في التعرض للأذى. الجرح الذي تغطيه قبل الأوان، يفشل في الشفاء من الداخل.

وبالطريقة نفسها، بينما نحاول علاج الجرح النفسي خارجيًا، فإننا نتدخل في عملية التعافي الطبيعية، والتي لا بد وأن تكون داخلية. لأننا لا نفهم طبيعة الجرح، فإننا ننكأه مرة أخرى.

على سبيل المثال، ربما تعتقد امرأة أن الألم الذي تشعر به سببه رجل قاسٍ. وتقطع على نفسها عهدًا ألا تنجرح مرة أخرى. تصبح توجهاتها تجاه الرجال قاسية؛ ولكن في الوقت نفسه، تصبح سرًا مستميتة أكثر لإيجاد رجل لطيف يداوي ألمها. وعلى عكس رغبتها، فإنها تواصل جذب رجال قساة من خلال الإشارات اللاواعية التي تصدر عنها. التوجه القاسي الذي تتخذه كمصدر قوتها هو في الحقيقة موطن ضعفها، ويجعل المشكلة دائمة. طالما ظلت تنظر إلى مشكلتها من الخارج للداخل، لن يكون هناك حل حقيقي للمشكلة.

يمكننا أن نرى أنها ترتكب خطأً بنظرها إلى نفسها من الخارج للداخل، ولكن ماذا عنا؟ دعنا نرَ ماذا يحدث عندما ننظر إلى أنفسنا بهذه الطريقة الجديدة؛ الطريقة الحقيقية.

مثل جميع الكائنات الحية، يمر كل واحد منا بعملية من الكشف، والعيش، والتواجد، من الداخل للخارج. الطريقة التي تعمل بها أذهاننا، توقعاتنا -أو شخصياتنا- تحدد الطريقة التي نختبر، ونفسر، ونستجيب للأحداث التي نصادفها. نفس الحدث، دعنا نقُل كسوف الشمس على سبيل المثال، يمكنه أن يعني أشياء مختلفة تمامًا لأشخاص مختلفين. هذا بسبب أنه بالنسبة لكل واحد منهم، فإن الحياة تتكشف من داخلهم للخارج. وبهذا، يرى عالم الفضاء المُطلع كسوف الشمس كحدث مثير يمكن التنقيب فيه عن شذرات ذهبية من

المعلومات العلمية الجديدة. يرى الفنان الحدث على أنه حدث يكتنفه الغموض والروعة ويدون المؤثرات الضوئية غير المعتادة التي يمكن أن تستخدم في لوحات مستقبلية. بينما يرى شخص غير متعلم يحيا على إحدى جزر البحار الجنوبية المعزولة الحدث على أنه بلاء مخيف، ربما ينذر بنهاية العالم!

تحدث أيضًا العديد من التفسيرات المختلفة لنفس الحدث على نطاق أضيق. أسعار الفائدة المتزايدة يمكنها أن تعني شيئًا ما إذا كنت مصرفيًا، وشيئًا مختلفًا تمامًا إذا كنت تبحث عن منزل جديد لتشتريه. زيادة بضعة أرطال تعني شيئًا ما لامرأة تثق بقيمتها الذاتية، وشيئًا مختلفًا تمامًا لامرأة تخشى أن زوال جمال شبابها يعني فقدان قيمتها الحقيقية.

على مدار الوقت، وخلال عملية سنتوصل إلى فهمها بشكل أكبر في الفصول التالية، تتشكل في أذهاننا وقلوبنا أفكار معينة غير صحيحة، ومعتقدات خاطئة عن أنفسنا وعن احتياجاتنا؛ تمامًا مثل تلك المرأة في المثال أعلاه والتي كان لديها مشكلة مع الرجال القساة. هذه الصور الذهنية والحسية المشروطة ليست من نحن عليه حقًا، ولكنها تبدو حقيقية للغاية لنا إلى حد أنها تصبح المنبر الذي نرى من خلاله ونفسر الأحداث التي نلقاها. عندما تقع أحداث لا تتوافق مع هذه الأفكار أو تفشل في التصديق عليها، نراها كتهديدات. الآن ينصرف انتباهنا إلى الخارج. بدلًا من فهم أن الحدث يبدو فقط مصدر تهديد لأن هذه هي الطريقة التي فسرته بها صورة ذاتية، نؤمن أنه تهديد واقعي؛ عدو. الآن نجد أنفسنا في معركة مستمرة للتحكم في ظروف خارجية لكي نحافظ على الصور. الأحداث التي هي محايدة حقًا في طبيعتها تُفسر

على أنها تهديد حقيقي؛ ولهذا فإننا نحارب. الأمر بأكمله كان نتيجة رد فعل داخلي خاطئ، وليس الحدث الخارجي.

الخوف الذي نشعر به للافتضاح المحتمل لصورنا المتزعزعة هو شكل من أشكال الألم. هذا الألم تسبب فيه نشاط داخلي لم يكشف عنه؛ ولكننا نوجه هذا الاضطراب خارجيًا ونلوم الحدث. وفي الوقت نفسه، فإن شخصك الحقيقي، الذي ينتظر أن يتبدى من داخلك، يبقى منسيًا. عوضًا عن التعلم من الأحداث، نتخذها كعدو لنا. ومن خلال التجاهل، فإن صوت شخصك الحقيقي يصبح أكثر خفوتًا إلى أن يكف عن إرشاد حياتك بعد الآن؛ بينما تتصرف محاربًا في معارك بلا مغزى. القوى الساكنة لطبيعتك الداخلية الحقيقية تُقمع؛ بينما الحياة الخارجية تتخبط، غير قادرة على إيجاد الراحة في الحل الذي تسعى إليه.

هل سبق لك أن شاهدت برعمًا فشل في أن يتفتح بصورة صحيحة من الداخل؟ تذبل الأوراق الخارجية عندما يتوقف النمو الداخلي. تفشل الزهرة في التفتح. بالنسبة للكثير من الناس الذين يستمتعون بالإثارة الزائفة لهذه المعارك الحياتية التي لا تنتهي، فإن الحياة كالبرعم الذي أعيق نموه. فإنه يذبل تدريجيًا من الخارج؛ لأنه يفشل في تحقيق هدفه الحقيقي؛ ألا وهو أن يتفتح إلى زهرة يانعة من الداخل.

على الرغم من ذلك، يمكن أن تكون الأشياء مختلفة للشخص الذي ضجر من خوض الحروب التي ليس لها مغزى ولا تصل أبدًا إلى ختام. يومًا ما، ستكون أعظم رغباتك أن تشاهد حياتك تتجلى كاملة وفقًا لخطتها العليا الخاصة. ستسأم من فكرتك الخاصة عن القوة وبإثارتها المزيفة المصاحبة. ستضحي عن رحب بها حتى تتمكن من

اختبار حكمة عليا ستكون قوية بالنسبة لك. يا له من ارتياح ستشعر به عند التوصل إلى ضبط النفس الحقيقي بإدراك أنه لم يكن عليك أن تكون قويًا على الإطلاق بالطريقة التي لطالما ظننت أنك تقوم بها.

ما الذي قد تعنيه هذه الرؤية الجديدة للقوة للمرأة في مثالنا السابق؟ بدلًا من تركيز طاقتها على محاولة حماية نفسها من العدو الذي تتصوره خطأً من الرجال الذين سيتسببون في إيذائها، تبدأ في رؤية أن عدوها الحقيقي هو العدو الحميم، غير المرئي المطمور في معتقداتها الخاطئة والتي هي: (١) بدون وجود شخص ما لتحبه، لن تعرف مطلقًا الحب الحقيقي، (٢) ما لم تجد رجلًا سيكون قويًا من أجلها، فستكون دومًا مهزومة من قبل عالم غير مكترث، (٣) وأن سعادتها معتمدة على شيء خارج طبيعتها الحقيقية الخاصة.

بمعرفتها الجديدة لعدوها الحقيقي، فإنها لن تكره بعد الآن أو تخشى أي شخص. فهمها الحقيقي لنفسها سيمنحها أيضًا فهمًا جديدًا وشفوقًا بالآخرين؛ بما فيهم أولئك الذين جرحوها من قبل. بإدراكها الجديد ممهدًا لها الطريق، لن تتورط مطلقًا ثانية مع شخص قاسٍ في بحث يائس عن الشعور بالقبول. للمرة الأولى، سيكون ممكنًا بالنسبة لها أن تحظى بعلاقة جيدة مع رجل لطيف. ستلتئم حياتها من الداخل للخارج؛ والآن حياتها الخارجية ستعكس القوة الحقيقية والرضا لكيانها الداخلي المتطور.

كيف تجعل المشكلات تتلاشى

عندما نرى هذا العالم على أنه مكان عدائي حيث تشن هجمات جديدة باستمرار على ذات متزعزعة، فالشيء الوحيد الطبيعي بالنسبة لنا هو أن نتصف بحماية الذات؛ وهذا بالضبط ما نقوم به. نضع قدرًا

هائلًا من الطاقة في تطوير وتنفيذ خطط للدفاع. وهكذا، نبرر أفعالنا لنتجنب النقد المحتمل من الآخرين. نتملق الأشخاص الذين نراهم على أنهم أقوى منا. نخبر أنفسنا أننا أفضل من أولئك الذين نراهم على أنهم أقل منا قوة. لذا، عوضًا عن عيش حياتنا بصورة كاملة وبحرية، فإننا نعاني من مقارنة أنفسنا بالآخرين باستمرار بينما نتمنى في اللاوعي أن نتمكن من جعل أنفسنا شخصًا يقارن به الآخرون أنفسهم!

بطريقة ما، الأمر هو كما لو أننا شيدنا لأنفسنا خندقًا نفسيًا حيث نحدق منه في العالم؛ متسائلين من أين سيأتي الهجوم التالي. كلما وجدنا أنفسنا قابعين في تلك الخنادق، نبني دفاعاتنا ونخطط هجماتنا، سيكون هذا وقتًا مثاليًا لنتذكر هذه الرؤية الجديدة لحياتنا والتي تقضي بأننا في الواقع ننفتح من الداخل للخارج، بغض النظر عن المفهوم الذي نمتلكه بأن المشكلات تكمن في الأعداء المهددين الذين ينقضون علينا من الخارج. يعني هذا أنه بدلًا من تركيز انتباهنا على ما قام به الآخرون أو قالوه، أو على أحداث اليوم، فإننا نحول انتباهنا إلى الداخل. عندما نرى "الهجوم" قادمًا، فإننا نحول انتباهنا لنرى أن رؤيتنا الزائفة فقط هي التي تستشعر هجومًا، وعندما نرى أن "التهديد" الذي نحن على وشك أن نخوض معركة معه هو في الواقع مجرد ظل -تحرر من فكرة خاطئة نعتنقها عن أنفسنا- عندئذ نتصدى للحدث من ذاتنا الحقيقية؛ طبيعتنا الواعية والتي يدرك فهمها الأعلى أن "الهجوم" المتصور لا يمتلك قوة في حد ذاته. فقط رد فعلنا عليه، اعتقادنا بالذات المهانة أو المجروحة التي أوجدته، هو ما يمنحه سلطة علينا. فيما مضى، تقبلنا الملاحظة القاسية لشخص غير مراعٍ على

أنها أمر حقيقي؛ تمتلك القوة على إلحاق الأذى بنا. تفكيرنا الخاطئ أوجد المشكلة، ولهذا لا يمكنه أبدًا حلها. حيث إنه لم يكن منفصلًا عن المشكلة. الآن، لأن وعينا الجديد الأسمى يرفض أن يوظف طاقة حياتنا في استمرارية التفكير الخاطئ، فلا بد أن تتلاشى المشكلة من تلقاء نفسها.

لنصل إلى هذه الحالة، يجب علينا أولًا أن نسأم من خوض كل هذه المعارك ونحاول أن نكون أقوياء من منطلق فكرتنا الحالية للقوة. يمكننا أن نكون هذا الشخص النادر الذي يقول: "لن أحاول أن أكون قويًا بعد الآن. سأكتفي بالمشاهدة. سأبدأ في المشاركة في حياتي بطريقة جديدة كليًا"، يعني هذا العمل على رؤية أن حياتنا تحدث من الداخل للخارج. عندما يرى إدراكنا المنخدع شيئًا ما على أنه مصدر تهديد، يُغرّر بنا للخوض في معركة أخرى. عندما يرى إدراكنا الواعي أن هنالك فقط أحداثًا عابرة ولا يتدخل، فلن يكون هناك معارك. الأمر الجوهري الوحيد هو ما يتبدى داخلنا. لا يمكننا أن نتغير، أو نتحكم، أو أن نصبح أقوى من أي شيء يقول ذهننا إنه خارج قدرتنا؛ ولكن بإمكاننا أن نكون متنبهين داخليًا، وواعين بحقيقة أنه ليس علينا أن نكون أقوى مما نراه، لأننا لسنا في الحقيقة منفصلين عما نراه. يلزمنا فقط أن نبدأ في الرؤية بمزيد من الوضوح. بعدها سنفهم أن هناك نوعًا آخر مختلفًا تمامًا من القوة -قوة أسمى- والذي يمكننا المشاركة فيه. الاستكانة إلى هذه القوة تعني أنه ليس علينا أن نحاول الفوز بأي شيء خارجيًا على الإطلاق.

فز بنصر دائم
على العدو بداخلك

تعرفنا على بعض من الأفكار الجديدة والمثيرة للتحدي للغاية في هذا الفصل، ولكن ربما أغربها على الإطلاق أننا نحن، في حد ذاتنا، نشكل الأعداء الوحيدين لنا. هذا العدو القريب للغاية هو نتاج تصور خاطئ لدينا، ويتشكل من العديد من الجوانب المتصارعة بداخلنا التي تقاتل بعضها البعض في عالم متحارب توجده. إنه هذا العدو بداخلنا هو من يجعل العالم الذي نراه جنونيًا للغاية وغير مستقر ويتسبب في جميع الألم الداخلي الذي نشعر به. ثم، عندما نظهر كل هذا الألم خارجيًا، فإننا نحدد أشخاصًا وظروفًا لنلقي اللوم عليها ونتصارع معها بدلًا من البحث عن السبب الحقيقي داخل أنفسنا.

على مدار سنوات عديدة من الدراسات مثل هذه الدراسة، تبرهن خبرتي الخاصة أن الصراع الداخلي والخارجي سيستمر إلى ما لا نهاية بالنسبة لمعظم الناس. حيث سيتشبثون بذواتهم غير الواعية؛ والذي يعني أن صراعهم مع الحياة وفيها سيستمر. ولكن بالنسبة لأولئك الذين سيختارون الحياة الحقيقية، فكل شيء يمكنه أن يكون مختلفًا. يمكنهم البدء في العيش من ملاذ آمن داخلي وسام عوضًا عن أذهانهم العدائية. سيمتلكون الشجاعة لطرح سؤال: "هل من الممكن أن أكون عدو نفسي؟ هل من الممكن حقًا أن تكون أفكاري الخاصة ومشاعري ضد مصلحتي؟".

الفصول التالية تصف، خطوة بخطوة، كيف يعمل هذا العدو الداخلي لكي تتمكن من رؤيته خلال عمله بنفسك داخل نفسك. كما ستتوصل إلى فهم العمليات الخفية التي يُصنع بواسطتها والطريقة

التي ينمو بها ويسرق طاقتنا. بعد ذلك، من خلال الضوء الواضح للفهم سترى كيف من الممكن أن تفوز بنصر دائم على هذا العدو الحميم.

ملخص خاص

بالنظر لمعيشتنا بمستواها الحالي، فإننا نشعر بالتوتر على الدوام تقريبًا حيال ما يحدث من حولنا. لماذا؟ لأننا لا نزال نحيا وفقًا للفكرة الخاطئة التي تقضي بأن ما نحن عليه يتأثر بشكل ما أو يتحدد وفقًا لما يحدث لنا؛ لهذا السبب سنخلف وراءنا، نهائيًا وللأبد، هذه الطبيعة المهددة لنا. بوضع أنفسنا في عناية الذكاء الحقيقي، يمكننا تعلم أن نتخلى عن أي شيء قد يكون أخافنا حتى هذا الوقت.

جاي فينلي
"سر تحرير الذات"



هنالك حالات مزاجية نتوددفيها إلى المعاناة؛ على أمل أننا هنا، على الأقل، سنجد الحقيقة؛ القمم والحواف الحادة للحقيقة. ولكن يتضح أن الأمر مجرد رسم وزائف. الشيء الوحيد الذي علمني إياه الحزن هو: كم هو سطحي!

رالف والدو إيمرسون

دع الحقيقة تأخذك فيما وراء متاعبك

معظم البشر يعيشون الحياة في ساحة معركة نفسية؛ لأنهم لا يعلمون أن هنالك طريقة أخرى للحياة تتواجد مباشرة فيما وراء فهمهم الحالي. هذه الطريقة الجديدة يمكن إيجادها وتنفيذها من قبل أي رجل أو امرأة صادقة على استعداد أن يتركوا خلفهم طريقًا مألوفًا في الحياة ولكنه مؤلم، لصالح الطريق الجديد والحقيقي. تنتظرنا الحقيقة بصبر، عاملة على أن ترينا خلال تجاربنا اليومية أن فهم طبيعة أفكارنا الخاصة عن "مَن" من "المفترض" أن نكون عليه مثله مثل تحطيم جدران العداء التي أوجدتها نفس الأفكار والتي تبقينا أسرى لها.

ما الحقيقة؟ هذا السؤال ليس بالصعوبة التي اعتدنا على اعتقادها. الحقيقة هي الواقع، والذي هو في أكثر الأحيان لا يختلف كثيرًا عما تخبرنا به أذهاننا أنه واقع. الحقيقة هي اختبار الحياة

مباشرة؛ وليس من خلال الستار المشوه من التفكير. هي قوة الحياة ذاتها، القوة الموجودة الآن حالًا، والتي تتأكد أنها ستظل كذلك. إنها أقرب إليك من نبضات قلبك، وهي التي تنبض. لا يمكن لأذهاننا احتواء الحقيقة؛ ولكن الحقيقة يمكنها احتواء كل شيء. عندما نرى عجز أذهاننا عن رؤية الأشياء كما هي حقًا، فهذه هي دعوة للحقيقة بأن ترينا الحياة.

كأشخاص نسعى إلى حياة من الحقيقة، ينبغي علينا أن نكون منفتحين تمامًا في جميع توجهاتنا، مستعدين لنبذ كل شيء ظننا أننا نعرفه خلال فحص حالي لاكتشاف ما هو حقيقي أو غير حقيقي في الوقت الراهن. بينما نلقي بمعتقداتنا الآلية جانبًا ونحتضن البحث عن الحقيقة، فإن مصدر الحقيقة يكتنفنا ويرشدنا إلى الأمام في رحلتنا لاكتشاف الذات.

الساعي وراء الحقيقة هو شخص يتمنى فهم حقيقة كل موقف، حتى إن كان هذا يثبت أن مفهومه أو معتقده الأصلي كان خاطئًا. نبدأ في التفكير بهذا الشكل: "شيء ما حدث لي اليوم. لقد استحوذ علي الخوف. تصارعت مع أشخاص داخل ذهني. عذبتني ذكريات الماضي وشكوك المستقبل. لطالما كان هذا نمط حياتي، وكل ما اعتقدت أنه ممكن. ولكنني الآن أرى أن استيائي يدمرني، وأن غضبي تجاه أي شخص يخرجني فقط عن شعوري. لا أريد هذا بعد الآن، وأتساءل إذا كان هنالك أي شيء آخر ممكن. أستشعر أنه ربما يكون هنالك ما هو أكثر بالحياة. فأنا أنظر إلى سماء الليل وأرى جمالها وأشعر بقوتها. هل من الممكن أن تعكس حياتي النظام والذكاء الذي يبدو أنه الحاكم في كل مكان؛ فيما عدا داخل الأذهان الغائمة للبشر؟ هل

من الضروري أن نعاني، أم أن هناك سرًا تحويليًا أمتلك القدرة على فهمه؟".

عندما نبدأ في التساؤل على هذا النحو، فهناك فرصة لتغيير حقيقي. فحبنا للحقيقة يدعو قدرتها الشفائية للحياة. حينها، يصبح أي حدث يعلمنا عن أنفسنا حدثًا جيدًا. في قلب العاصفة يصبح من الممكن أن تشكك في حقيقتها وتسأل إذا ما كان من الضروري أن تطرحك مرارًا برياحها دون حول منك ولا قوة. هذا السؤال يدعو الحقيقة لأن تنهي كل ألم، ونبدأ في خطو أولى خطواتنا تجاه الحرية.

ضوء جديد يكشف عن الآلام القديمة ويداويها

يتطلب الأمر جهدًا قليلًا لرؤية مدى معاناتنا. انظر إلى وجوه الناس، أو اقرأ الجرائد. في كل مكان تتألم قلوب الناس. وعلى الرغم من ذلك، إن سألت معظمهم عن حياتهم، فسيكذبون حيال حيرتهم وتعاستهم. سيقولون: "لا، ليس هنالك أي ألم في قلبي". "انظر كم مليئة هي حياتي، انظر إلى جميع الأشخاص من حولي، انظر إلى جميع خططي لكي أحصل على المزيد".

إن لم نتقبل حقيقة حياتنا، فلن يتغير شيء. نشعر جميعًا بذات المعاناة، الغضب، الشك، القلق من المستقبل، الندم على الماضي. الأشباح المعينة التي تطاردنا خاصة بخبرتنا الشخصية، ولكننا نشعر جميعًا بنفس الرجفة. نعمل بكد كي نخفي هذا عن أنفسنا وعن الآخرين. نقدم أقنعتنا ونؤمن بأقنعة الآخرين. نشير إلى الناس الذين يبدون وكأنهم يسيطرون على حياتهم ونقول: "انظر إلى تشارلي المسن. أحواله رائعة. فهو لا يفقد أعصابه مطلقًا، وانظر إلى مدى نجاحه".

لا أحد يرغب في رؤية أن تشارلي يذهب إلى منزله في الليل ويحتسي الخمر لينسى نفسه، أو يدفن نفسه في مشاهدة التليفزيون؛ أنه يعذب نفسه وعائلته بقسوة بطرق ماكرة للغاية إلى درجة أنه لا يراها أحد على ما هي عليه.

إحدى الطرق لنحتفظ بأقنعتنا هي أن نتجنب تحمل مسئولية ألمنا منَ خلال إيجاد سبب ما خارجي ليفسره. نلقي بلوم اكتئابنا على تعليق غير مراعٍ لشعور الآخرين لشخص ما، أو على حالة الطقس. نبرر غضبنا بالإشارة إلى حماقة غير مبالية لشخص آخر. لا نشكك أبدًا في ضرورة رد الفعل في المقام الأول، ناهيك عن التساؤل إن كان ربما الشعور موجودًا طوال الوقت، وظهر فقط إلى السطح عندما منحته الظروف عذرًا لذلك.

هل الألم النفسي ضروري، أم هل يمكننا الوصول إلى مكان بداخل أنفسنا بعيدًا عن متناول جميع ردود الأفعال المعاقبة؟ هل من المقدر لنا أن نعاني من حرب داخلية لا تنتهي، والتي لا ينتفع أحد من صراعاتها، أم أن هناك معنى أسمى للحياة؛ معنى يجعل كل شيء آخر منطقيًا؟ الإجابة عن هذه الأسئلة هي نعم. بكل تأكيد نعم! وإذا كنت صادقًا حيال أسئلة كتلك وترغب في "الحياة الأسمى" أكثر مما ترغب في "الفوز" بالحروب، فهنالك شيء يمكنك القيام به لتبدأ في تلقي الإجابات الصادقة التي تؤدي إلى نصر داخلي تام، ويمكنك البدء بقيامك بشيء جديد تمامًا بآلامك القديمة.

كيف تنهي كل ألم

في المرة التالية التي تختبر فيها أي نوع من الألم، أو حنق، أو الاحتقان غضبًا، أو وخزة حادة من الاستياء، يمكنك القيام بشيء سيحولها إلى

تجربة جديدة ومختلفة. خبير الحياة الداخلية والمؤلف، فيرنون هوارد، يفسر أسلوبًا مذهلًا في كتاب جاي "سر تحرير الذات" يقول إنه حين يأتي الألم لن نفكر فيه كما نفعل دائمًا. بدلًا من ذلك، سنقوم بشيء مختلف، وهو أن نقول: "إنني لا أفهم الألم". في كل مرة يصيبك فيها ألم، اعترف بأنك لا تفهمه. ظننت أنك تعرف. اعتقدت أن من تسبب به هو شخص آخر أو حدث ما أعاقك. كنتيجة لهذه المعتقدات، قمت بالكثير من الأشياء لتتخلص من الألم، ولكنه كان دائمًا يعود. لذا، اعترف الآن بأن معتقداتك ربما تكون جميعها خاطئة، وقل ببساطة: "إنني لا أفهم الألم".

يفسرها فيرنون هوارد بهذه الطريقة:

عندما نشتكي ونبكي ونئن ونتأوه ونفكر: "كيف تورطت في هذه الفوضى؟" إلى آخره، فلن يتغير شيء. بهذا التدريب، أنت تضع نفسك في إطار معرفة مختلف تمامًا وستتلقى النتائج التي أعدها هذا الإطار لك...

هل ترغب في النتاج الذي يقضي بألا يتعين عليك اتخاذ قرارات قلقة طوال اليوم؟ فلتقل فقط: "أنا لا أفهم"؛ هذه الأزمة أو غصة القلب هذه التي طرأت لتوها. وتوقف. وأكمل يومك بأكمله وأنت لا تفهم...

أغلبية الرجال والنساء يبيعون أرواحهم طوال اليوم في مقابل مشاعر مزيفة وعابرة من ضبط النفس. عندما تمتلك ضبط نفس حقيقيًا، لا يتعين عليك مطلقًا البحث عنه أو أن تفسر غيابه أبدًا لنفسك.

إذا كنت على استعداد لأن تقول: "أنا لا أفهم أي شيء على الإطلاق عن حياتي"، فسيزول فهمك الخاطئ وفي مكانه ستحل البصيرة النابعة من الجنة ذاتها.

هذا الأسلوب المذهل يعمل من خلال تغيير علاقتنا الأساسية بكل من الألم والحقيقة التي يمكنها أن تحررنا منه. إنها تعني أنه قد رأينا أننا خضنا معركة خاسرة تلو الأخرى مع الألم؛ ولم تسهم أي منها بشيء في تبديده. نعلم أن فشلنا كان بسبب سوء فهمنا التام للألم. لذا، فنحن لن نقوم الآن بأي شيء حياله. الخلاصة، بشكل جوهري، من خلال تسليم ألمنا إلى الحقيقة، فنحن نطلب منها أن ترينا حقائق عن ألمنا، وهو مثله مثل دعوة الحقيقة لأن تخلصنا منه. وستفعل ذلك.

يا له من ارتياح! فليس علينا بعد الآن أن نتظاهر بأننا حكماء أو أقوياء. الآن، بما أننا حولنا الألم إلى مكانه الصحيح ويمكن الآن التعامل معه من خلال أي شيء عدا حلولنا القديمة المبنية على الألم. يا لهذا من تجلٍ مذهل! إنه يضعنا في العلاقة الصحيحة مع الحقيقة. عندما حاولنا معالجة كل شيء بأنفسنا، كل شيء قمنا به أطال الألم. كل ما نجحنا في القيام به هو تزويد حياته بحياتنا. الآن نحن لا نرغب في القيام بهذا بعد الآن؛ ولكننا نعلم أن ذهننا القديم لا يمتلك أي طريقة أخرى للاستجابة للتحديات التي نلقاها كل يوم. لذا فإننا نتوقف عن القيام بالاستجابة المألوفة؛ ونلوذ بالصمت. نحول الأمر بأكمله إلى حقيقة. فهي وحدها من يمكنها أن ترينا أنه لم يكن علينا مطلقًا القيام بأي شيء حيال الألم، لأنه لم يكن متعلقًا أبدًا بمن نحن عليه حقًا. يؤكد الفيلسوف العبقري هنري إيميل اكتشافنا قائلًا: "كياني الحقيقي، جوهر طبيعتي، ذاتي، تبقى غير منتهكة ومنيعة ضد هجمات العالم".

لذا، للوقت الحالي، لتتذكر فقط ذلك: اعترف أنه لم يكن هناك أي شيء مطلقًا قمت به جلب إليك السلام الذي تقول إنك ترغب فيه.

فدائمًا ما يعود الألم. لهذا، ربما أنت لا تفهم حقًا سببه كما ظننت. لتكتشف الحقيقة، توقف فقط عن قيامك بكل شيء بالطريقة التي كنت تقوم بها، وبدلًا من ذلك، قل ببساطة بصراحة تامة: "أنا لا أفهم هذا الألم"، ثم انتظر التجلي المثير الذي يقضي بأن الحقيقة ستبين لك. لا تستمع إلى الأصوات المزيفة التي تحاول إلصاق تهمة أنك تأخذ المخرج السهل. فالأمر على العكس تمامًا. نحن نتحمل مسئولية حقيقية تجاه ألمنا عندما نتوقف عن التعامل معه بالطريقة القديمة، وبدلًا من ذلك، نحاول فهمه بطريقة جديدة.

انتقل من العواصف إلى السماوات المشمسة

أثناء إحدى المجموعات الدراسية المميزة للغاية ليوم الأحد روى جاي قصة رائعة والتي تفسر الكثير عن تلقي مساعدة أسمى. كانت القصة كالتالي:

منذ سنوات عديدة، وجد مجموعة من المرتحلين المسافرين على متن مركب خشبي قديمًا أنفسهم عالقين في بحر عاصف. بعد أن تطوح المركب مرتطمًا بالشعاب المرجانية غير البادية للعيان، جنح المركب أخيرًا، ووجد الناس أنفسهم وقد انتهى بهم الحال على جزيرة مهجورة. شاعرين بألم كبير إزاء مصيرهم، تعاركوا مع بعضهم البعض، ملقين اللوم على جميع القوى بالعالم على حالتهم المؤسفة. مع الوقت، على الرغم من ذلك، استقروا على الجزيرة، مشيدين مأوى صغيرًا، نابشين الأرض بحثًا عما يسد رمقهم. في النهاية، نسي معظمهم حتى إنهم كانوا يمتلكون نوعًا آخر من الحياة خارج الجزيرة.

كان هناك رجل واحد على الرغم من ذلك، (سندعوه جو)، لم ينسَ مطلقًا أن الجزيرة لم تكن موطنهم. كان يعلم أنه من الضروري

أن يقوموا بأي شيء ممكن لجذب الإنقاذ. لذا في كل ليلة، مهما كلف الأمر، كان يذهب إلى أعلى قمة في الجزيرة ويشعل إشارة نارية. قام بذلك لسنوات عديدة، وبعد فترة بدأ رفاقه على الجزيرة بالسخرية منه. "لن يرى أحد مطلقًا هذه النار" أخبروه. "لن تأتي نجدة مطلقًا. ليس الحال سيئًا للغاية هنا. فلِمَ لا تستقر هنا مثل بقيتنا، وتدعك من كل هذا الهراء؟". ولكن كان هناك شيء ما بداخل جو لم يستطع النسيان. علم أنه لن يكون سعيدًا أبدًا على الجزيرة. النجدة كانت أمله الوحيد. لذا في كل ليلة، كان جو يشعل النار؛ حتى في المساءات العاصفة عندما كان ذلك صعبًا للغاية. كان الجميع فيما عداه يمكثون رابضين في أكواخهم الصغيرة؛ ولكن جو كان يرغم نفسه على الخروج وإشعال الإشارة.

ذات ليلة، عصفت أعتى العواصف التي رآها أي شخص على الإطلاق بالجزيرة. نظر جو إلى خارج بابه بيأس. أخبره كل شيء بداخله ألا يخرج في تلك الليلة. كان من السخف أن يحاول حتى إشعال نار في هذا المطر المنهمر، دعك من أن يأمل أنه قد يكون هناك شخص بالخارج هنالك ليراها؛ ولكن جو شعر بأن عليه أن يقوم بالمحاولة. لذا، فعلى الرغم من أن اليأس كان يملؤه، جمع معداته وصعد متثاقلًا أعلى التلة ليحاول مرة أخرى. بينما وقف هناك، يدفئ يديه بالنار التي تطلبت مجهودًا كبيرًا للغاية لإشعالها، وينظر إلى البحر؛ ما ظهر أمام عينيه، غير المصدقتين، لم يكن سوى ضوء آخر. كانت هناك سفينة بالخارج!

ركض جو ليجلب أصدقاءه، ولكن لم يرغب أحد منهم في النهوض من الفراش. الشخص الوحيد الذي أتى معه كانت زوجته المخلصة؛ والتي كانت طوال هذه السنوات ترسل جو إلى الخارج مع وجبة صغيرة لتعينه في كل ليلة موحشة. ركض الاثنان عائدين إلى الشاطئ؛ وكما هو متوقع، كان هناك زورق تجديف ينتظر؛ وستة رجال ممسكين بمجاديف.

"رأينا الضوء الذي أشعلته" صاح واحد من الرجال من فوق الأمواج المتصادمة. "اصعدا وسنعود بكما إلى سفينتنا".

"انتظر" صاح جو ردًا عليه. "دعني أحاول جلب بعض الآخرين".

"ليس هناك وقت" استحثه البحار. "العاصفة تزداد سوءًا. انجيا بنفسيكما واصعدا على متن الزورق الآن".

علم جو وزوجته أنه لم يكن هناك جدوى على أي حال من محاولة إحضار الآخرين. فبعد كل تلك السنوات لم يعودوا راغبين في أن يتم إنقاذهم. خامر جو الشك بأنهم حتى يستمتعون بعناء المعيشة الصعبة. لذا، وبدون النظر إلى الخلف، وثب الزوجان اللذان غمرهما الشعور بالارتياح على متن القارب المنتظر وعادا بسلام إلى وطنهما.

ماذا عنك؟ ألا يبدو الأمر في بعض الأحيان كما لو أننا جميعًا، مثل جو والمسافرين سيئي الحظ، تحطمت بنا السفينة على جزيرة من التشوش والمشاعر العاصفة؟ وأننا جميعًا قد نسينا أنه من الممكن أن نحيا وفقًا لأي طريقة أخرى؟ حيث تمضي أيامنا في لعن العواصف وتشييد ملاذات غير ملائمة لنحمي أنفسنا بينما لا نقوم بشيء حقيقي لكي يتم إنقاذنا؟ شيء ما بداخلنا يعلم أنه لن تكون هناك نهاية أبدًا لعواصف متصارعة على جزيرة تقع مباشرة في عرم مسارها.

يمثل جو تلك الجوانب الأسمى منا التي تستشعر أن هناك شيئًا ما خارج العاصفة. إنه هو هذا الجزء الصحيح الذي يعلم أن أملنا الوحيد هو أن يتم إنقاذنا، وأن مسئوليتنا هي أن ندعو النجاة بإرسالنا للإشارة. التصدي للعاصفة بمقاومة رياحها وأمطارها لن يثمر عن أي نفع. الحقيقة تخبرنا: "لا تقاوم الشر". بدلًا من مقاومة عواصف الحياة، ضع انتباهك وجهودك حيث يمكنها أن تعمل لصالح مصالحك الحقيقية. اسعَ وراء نجدة الفهم الحقيقي.

نحن جميعًا نعرف شعور جو في ذلك المساء العاصف الأخير عندما أخبره كل شيء بداخله أن محاولة إشعال إشارة نارية أمر عديم الجدوى. إن كنت تتأمل في مبادئ صادقة لبعض من الوقت، فربما تكون مطلعًا على هذا الصوت الداخلي الخادع، الذي يخبرك أنه لو كانت هنالك إجابة، لكنت وجدتها منذ وقت طويل. لا تستمع إلى هذا الصوت! إنه صوت طبيعتك الزائفة، تستميت لاستمرارية ذاتها. هناك شيء واحد فقط مهم، وهو أن تتم نجدتك. بغض النظر عن مدى ما يستغرقه ذلك من وقت، فبمجرد أن يأتي إليك هذا الفهم المسعف، فإن الوقت الذي استغرقه سيكون غير مهم. الحقيقة الوحيدة المهمة ستكون أنك ستعرف أنك عائد إلى موطنك.

دعنا نرَ ما يعنيه كل هذا بمثال عملي. ربما رجل ما قلق حيال المستقبل. يعتقد أنه لكي يشعر بالأمان، لا بد من أن يكتسب قدرًا معينًا من المال. أي وقت يشعر فيه أن مجهوداته لتحقيق هدفه قد أعيقت، يجد نفسه في عاصفة من الغضب واليأس. ولكنه كان يعمل بهذه الأفكار؛ لذا يقرر أن يقوم بشيء مختلف تجاه ألمه. عندما تراوده الأفكار المثيرة للقلق، بدلًا من التوصل إلى خطة ما جديدة ليحمي نفسه، أو الصياح وإلقاء اللوم على عالم غير منصف يقرر أن يعترف بأنه لا يعلم ماذا عليه أن يفعل، وعوضًا عن ذلك، يشعل إشارة نارية. بما معناه، أن يطلب مساعدة أسمى. بينما يشع هذا الضوء على العاصفة يبدأ في إدراك أنه كان يضع نفسه في تعذيب غير ضروري. يرى أن خوفه حمله متطلبات لا يتطلبها التطبيق العملي. يرى أن يأسه جعله يفعل أشياء حمقاء بأمواله، ولكن تلك القرارات الأكثر ذكاءً كانت ممكنة. بتحليه بالشجاعة لأن يرى أن كل شيء اعتقده عن نفسه كان مخطئًا فيه، تصبح رؤية جديدة أسمى ممكنة بالنسبة له.

توقف عن مقاومة العاصفة. بدلًا من ذلك، اسعَ إلى فهمها. عندما تبدأ في التشكك حيال كل شيء ظننته عن معاناتك، سترى أنه لم يكن عليك مطلقًا أن تبقى في مسار هذه العواصف المدمرة على الإطلاق.

استعد حقك في أن تكونَ مستقلًا بذاتك

منذ قرون عديدة، طوقت بلدة في الشرق البعيد بالعديد من الكوارث الطبيعية، مثل الفيضانات والزلازل الأرضية. وكنتيجة، ساد المرض، والمجاعة، والكثير من التعاسة أنحاء البلدة. كان ملك هذه البلدة منزعجًا بشدة؛ لأنه لم يكن يحب رؤية رعاياه يعانون. جامعًا حوله رجاله الحكماء وضح قائلًا: "شعبي مثقل بالهموم. فهم لا يفهمون جميع هذه المحن التي داهمتهم. أريد إخبارهم بشيء ما يشعرهم بالراحة ويساعدهم على مقاومة هذه المحن".

قال الرجال الحكماء للملك: "هناك حقيقة عظمى سيكون لها التأثير الذي ترغب فيه. أخبر شعبك: 'هذا أيضًا سوف ينقضي'".

ثبتت هذه الكلمات البسيطة على أنها البلسم لرعايا الملك، كما هي أيضًا لكل الأفراد ذوي الأذهان الروحانية الذين يسعون إلى فهم معناها الحقيقي. فإنها تقدم بصيرة هائلة لطبيعة الحياة؛ وبصفة خاصة للأشياء التي تؤرقنا. الشخص الذي يفهم أن جميع الأشياء لا بد وأن تنقضي، ولمَ يلزم لانقضائها ألا يخلف وراءه جرحًا مؤلمًا، يمكنه حقًا أن يحيا في عالم أسمى. هذه المعاني الأكثر عمقًا ستصبح أوضح لك بينما نتدارس "مشكلة معقدة".

هل سبق لك أن شعرت بالغضب من عقدة؟ بالطبع، سبق لك ذلك. لم تستطع حل رباط حذائك، أو أن تخلص صنارة صيد الأسماك من العقد. عقدة في سلسلة عنق رفيعة ذهب أو فضة، يمكنها أن تكون صعبة للغاية. عندما تصارع مع عقدة، تشعر بالإحباط. الآن، إذا فكرت فيها بصورة منطقية، فمن الجلي أن العقدة ليس لها ذكاء خاص بها والذي به تعوق مقاصدك أو تجعلك تشعر بالغضب. وعلى الرغم من ذلك، عندما تتصارع معها، فإنك تخضع لسلطتها. تشعر بنفسك وقد أصبحت تحت رحمة العقدة.

بما أن العقدة في حد ذاتها لا تمتلك قوة ليكون لها تأثير عليك، فمن أين إذًا تأتي القوة التي تضعك تحت تأثير العقدة؟ من مكان واحد فقط، إدراكك. إدراكك للعقدة هو القوة الوحيدة التي لديها، وهذه القوة ليست بها، إنها بداخلك أنت! لا يمكنك أن تتحرر من الإحباط أو الغضب الذي تشعر به كونك غير قادر على حل العقدة إلى أن تتعلم أن تفصل بين حقيقة الشيء وقوته. إنها حقيقة أن للحبل عقدة؛ ولكن ليست حقيقة أن العقدة تمتلك قوة. إنه إدراكك هو ما يسبغ عليها القوة.

في كثير من الأحيان نشعر بأنفسنا واقعين تحت سطوة الأشياء. نشعر بأننا ضحايا نظام اجتماعي غير منصف، اضطرابات اقتصادية، علاقات مؤلمة؛ بل وحتى مقعد الحديقة الذي لا يبغي أن ينفتح بصورة صحيحة. نحن نقاوم هذه الحالات، شاعرين بأنفسنا تحت تأثيرها "المظلم". على الرغم من ذلك، الحقيقة هي أن هذه الحالات لا تتواجد كأحداث سلبية لولا إدراكنا لها. السلطة الوحيدة

التي تمتلكها هي السلطة التي نمنحها إياها. ما الدليل؟ فشخص ما آخر يلاحظ الحدث قد لا يراه على أنه سلبي على الإطلاق. إذا فصلنا الحقائق عما نراه على أنه قوة الشيء، نكون على الطريق لتحرير أنفسنا من كل الأشياء التي تزعجنا. رغبتك في فهم ألمك بتسليط ضوء الحقيقة عليه، سيريك أين تكسر الرابطة الفكرية التي من خلالها منحت طاقة حياتك لأحداث لولاها لما كان لها أي سلطة عليك. إذا كنت ترغب حقًا في أن تكون حرًا، يمكنك حتى أن تسلط هذا الضوء للوراء على ما تشعر أنه ماضيك العسير أو البارد، والضوء الدافئ للحقيقة سيذيب كل تلك الصعوبات بالماضي البعيد التي تسكن هنالك حتى تصل في النهاية إلى أنه لن يكون لأي شيء في حياتك القوة على إزعاجك مرة ثانية.

يمكنك التغلب على أي ظرف

أي حدث نراه هو في الحقيقة اقتران مؤقت لعدد من الظروف المختلفة. إذا كان هناك أي ظرف من هذه الظروف ناقص أو مختلف، فلم يعد الحدث نفس الحدث. دعنا ننظر إلى مثال مادي بسيط على هذا. فكر في كعكة شيكولاتة. تنتج الكعكة نتيجة لدمج عدد من المكونات. إذا أزلت أيًا منها، فلن تكون الكعكة كما هي. إذا أزلت الشيكولاتة، تكون كعكة فانيليا. انزع الطحين والقوام سيكون مختلفًا تمامًا. نفس الشيء إذا نزعت البيض. الحدث بأكمله الذي يدعى "كعكة الشيكولاتة" يتطلب جميع المكونات؛ وإلا سيكون شيئًا آخر.

الآن، دعنا نطبق نفس المبدأ على حدث نفسي. ربما هو قلق حيال علاقة. الحدث السلبي الذي يراه الفرد القلق يتشكل من عدة عناصر مختلفة. أزِل أيًا منها، وسيتغير الحدث. ماذا من الممكن أن تكون بعض هذه الظروف؟ هل يمكن أن يكون لديك هذا الحدث السلبي دون أن يكون هذا الشخص قد قام بما قام به؟ لا. هل يمكن أن يكون لديك إذا لم يمتلك الشخص الأول نوعًا ما من التوقع عما يجب أن يفعله الشخص الثاني؟ لا. هل يمكن أن يكون لديك إذا لم يعتقد الشخص الأول أن سعادته أو سعادتها معتمدة على الشخص الآخر؟ لا. هذه هي فقط بعض الظروف التي توجد الحدث السلبي. الحدث ليس في الواقع شيئًا سوى اقتران مؤقت لهذه الظروف. شيء ما شُكل والذي يبدو حقيقيًا ومحكمًا للشخص القلق، ولكن إدراك هذا الشخص القلق هو واحد من الارتباط المؤقت لظروف تجعله مؤلمًا.

فبالنسبة لهذا الشخص القلق، دعنا نقُل إنها امرأة، فقد نتج عن إدراكها لسلسلة من الأحداث شيء ما، وهي تمنحه الآن قوة، ولكنها تراه على أن له سلطة عليها. يقيدها إدراكها بالحدث، وبسبب هذا القيد، فإن الحدث يديم نفسه ذاتيًا. فبالنسبة لها، تزداد قوة وسلطة الموقف على إيذائها. لا يمكنها أن ترى أنها إذا صرفت انتباهها عنه، فسيفقد كل القوة التي لديه. يصل بنا هذا إلى اكتشاف مهم، واحد لا ينبغي علينا أن ننكره إن كنا نرغب في الفوز بالحرب بداخلنا؛ بطريقة أو بأخرى، وبدرجات مختلفة، نحن نحظى بعلاقة حب غريبة مع معاناتنا.

الفهم السري الذي يجعل الأحداث المؤلمة تختفي

قد ننكر أننا نقدر آلامنا، ولكن من الناحية الأخرى، نحن نفكر فيها طوال الوقت. يجب علينا بعد أن ندرك حقيقة أن تفكيرنا في أي حدث مؤلم كشيء حقيقي وراسخ وغير قابل للتجنب هو أحد الظروف التي تجعله أبديًا. انزع عنصرًا واحدًا من الرابطة؛ ولن يكون نفس الحدث بعد الآن. عندما نكف عن منح طاقتنا لأي لحظة تبدو طاغية، فإنها تفقد صورتها الخادعة للقوة. في هذه اللحظة، يفقد أيضًا اعتقادنا السابق بأننا يجب أن نخضع لعقابها.

هذا يرينا أنه ليس هناك من حالة سلبية، أو حدث له وجود منفرد، ومستقل. يمكننا أن نبدأ في تحرير أنفسنا من الحدث عندما نفهم حقيقة سيطرته علينا. حتى الآن، فكرنا من منطلق معاناتنا، بدلًا من التفكير تجاه معاناتنا. الآن، على الرغم من ذلك، بسبب فهمنا الجديد، يمكننا أن نرى من خلال معاناتنا بدلًا من الرؤية بعيني المعاناة نفسها. ويا له من اختلاف شاسع يصنعه هذا الفرق! كما يؤكد الكاتب، موريس نيكول:

> إننا لا نفكر أن الكثير من صعوباتنا غير القابلة للحل، وتشوشاتنا، والأسئلة غير المجاب عنها توجد بسبب نوعية الوعي الذي نحوزه بالفطرة، وأن هناك درجة جديدة من الوعي ستعمل على التسبب في جعل وعينا لها إما يختفي وإما يؤدى إلى علاقة جديدة بالكامل معها.

ما نفهمه هو أن إدراكنا ينتج ما نختبره، وأن خبرتنا تتشكل من العديد من العناصر الصغيرة التي لا تعني وحدها شيئًا. عندما يدمج إدراكنا هذه الأحداث وينظمها، ويربط نفسه بها من خلال توقع أو رغبة، فإن الأمر يتخذ نوعًا من الحياة. يبدو لنا ككيان مكتمل، ومظلم، ودائم، يمتلك القدرة على إيذائنا؛ ولكنه ليس كذلك على الإطلاق. إنه مجرد اقتران أحداث له تبعية ظرفية، والظرف الأساسي الذي يمنحه سلطته هو إدراكنا. عندما تحرك هذه الظروف، و"تخبز في كعكة"، فإن هذه الكعكة يصبح لها حقيقة بالنسبة لنا. ولكن في الواقع، الكعكة تشكلت من حقائق منفردة، ستمضي ببساطة إذا سمحنا لها بذلك.

لِمَ لم نـرَ ذلك بأنفسنا؟ لِمَ لم نـدع تلك الحقائق تمضي دون التشبث بها؟ السبب هو أننا أصبحنا معتادين للغاية على الوجود في عاصفة، فنحن لا نكون واثقين على الإطلاق مما نحن عليه دون أن نعاني من شيء ما. بالقدر الذي قد يبدو هذا غريبًا، فنحن نرحب بالتجربة المؤلمة لأنها تجعلنا نشعر بأننا حقيقيون. ولكن من هو الذي نشعر بأنه حقيقي؟ إنها ذاتنا المزيفة؛ العدو الحميم.

هل يمكنك أن ترى كم يكون هذا خبرًا سارًا لأولئك الذين يرغبون في تحرير أنفسهم من المعاناة الزائفة ويجدون الحياة الأسمى؟ إنها تعني أن جميع هذه الظروف التي بدت حقيقية للغاية ومؤلمة هي مجرد تمثيل للإدراك المعيب. اعتقادنا أن الحدث يمتلك القدرة على إلحاق الأذى بنا هو ما جعله قاسيًا للغاية وواصل وجوده، ولكننا الآن نفهم أنه إذا تجاهلنا الأحداث، فلا بد وأن تمضي. تعبير "هذا أيضًا سينقضي"

تجلى الآن بكل حكمته. كل ارتباط مؤقت للأحداث لا بد أن ينقضي طالما لا نجعله يتخلل أفكارنا.

كعكة المرارة لا يمكنها أن توجد إذا استبدل واحد من مكوناتها. في حياتنا الخاصة، واصلنا خبز الكعكة المؤلمة، ولكننا الآن، حيث إننا رأينا الحقائق، لم نعد في حاجة أن نكون ضحايا سوء فهمنا بعد الآن. يمكننا أن نقول داخليًا لحالة المعاناة هذه: "أنتِ لست قوة. أنت فقط توحين كذلك. التعقيدات في حياتي التي جعلتني مقيدًا بالكامل ليست لها سلطة عليّ خارج سوء فهمي، ولكنني الآن سأتعلم أن أرى الأشياء كما هي حقًا".

الآن بما أننا بتنا نعرف أن الأحداث السلبية ليست قوية في حد ذاتها، يمكننا أن ننصرف عما نراه كعقوبة دائمة ونتجه نحو ما يمكن أن ندعوه بالبهجة الدائمة. هذا مثله مثل التوجه نحو الحقيقة.

كل شيء ينقضي. هنالك جمال كبير في هذا؛ في كل من الألم المنقضي، والبهجة المنقضية. عندما تقدم لك الأشياء نفسها على أنها دائمة، لا تصدقها. مارس الشك المتعقل. اكتشف من خبرتك الخاصة أن الحدث السلبي الذي يبدو طاغيًا للغاية ليس بالقوة التي يظهرها. بينما يتغير إدراكك، سيتغير مكون محوري في الكعكة، ومن ثم فإن الكعكة بأكملها لا بد وأن تتغير.

اجعل الكون في صفك

كل يوم نُهاجم من قبل العديد من الآلام، بصورة متكررة للغاية ومألوفة للغاية إلى حد أننا لم نعد حتى نتساءل بشأنها. في الواقع، نحن نتقبلها

كأصدقاء، كشيء ليشغلنا. يمكن أن تتنوع هذه الآلام بين الحنق البسيط إلى القلق الذي نشعر به في كل مرة نكتب فيها شيكًا مصرفيًا، ونرى رصيد الحساب المصرفي يتناقص، إلى مخاوف بشأن صحتنا. أحد المصادر الرئيسية للألم تتضمن الأشخاص الآخرين وعلاقاتنا بهم.

كل يوم تهب العاصفة. نتعامل معها في بعض الأيام أفضل من أيام أخرى. وفي بعض الأيام لا يمكننا التعامل معها على الإطلاق، ونصاب بانهيار. ولكن بغض النظر عن عدد العواصف التي يواجهها الناس، وعدد الانهيارات التي يصابون بها؛ يضع الناس في أغلب الحالات قناعًا، ويدّعون أن حياتهم على ما يرام. يعلنون أنهم مسيطرون، بل وحتى يمتعضون من حقيقة طرح السؤال. أحد الأشياء التي يقومون بها لإقناع أنفسهم أن جميع استجاباتهم العاطفية تبدو منطقية؛ هي أنهم يلقون بلوم الألم الذي يشعرون به على مواقف خارجية. عندما تصبح الأمور سيئة للغاية، فربما يتخلون عن "قناع أنا مسيطر" ويضعون "قناع أنا مكتئب". هذا أيضًا قناع وليس تقييمًا ذاتيًا صادقًا؛ لأن الشخص لا يزال يلقي لوم التسبب في الحالة على الأمر الخاطئ، ويفشل في أن يحمل على عاتقه مسئولية ذاتية حقيقية.

يمكن لجميع هذه الظروف أن تتغير، ولكن فقط إذا كنا على استعداد أن نعترف بأن هذه التجليات عن طبائعنا الداخلية حقيقية. يجب علينا أن ننفذ إلى قلب الحقيقة بأنفسنا حتى تصبح قوتها؛ قوتنا. يمكننا البدء بالاعتراف بأن العاصفة تهب وتطرحنا أرضًا في كل مرة. بعد ذلك، يجب أن نجد الشجاعة لنعترف أننا ينبغي علينا أن نُغير الطريقة التي نستقبل بها الحياة. عند هذه المرحلة، نكون على استعداد أن نطلب من الحقيقة أن ترينا الكيفية، لأننا ندرك أننا كنا دومًا على خطأ في الماضي. الصواب موجود بالفعل، ويمكننا أن نكون جزءًا منه عندما نتوقف عن الدفاع عن كل شيء جعلنا نعاني.

فكر في شيء كان مصدر إزعاج لك اليوم. فربما عذبت نفسك في التساؤل: "هل يجب عليّ أم لا يجب عليّ؟". هل خطر على بالك من قبل أنه حتى هذا السؤال قد يكون ألمًا غير ضروري؟ أليست هي الحالة التي نرغب حقًا في التحرر منها، هي الألم الذي نمر به عندما نحاول أن نقرر ماذا نفعل لكي نتحرر من الألم؟ أو ماذا عن الألم الذي نشعر به عندما نقلق حيال ما يعتقده الآخرون بنا؟ هل سبق لك أن تساءلت لماذا يهم ما يعتقدونه، أو إذا ما كان يعتقدونه سيُغير حقًا علاقتنا بأنفسنا؟ ننزعج عندما لا يعاملنا الآخرون بالطريقة التي نعتقد أننا نستحقها، ونفشل في رؤية أن الألم الذي نشعر به لا علاقة له بهم، ولكنه إيذاء ذاتي. هذه هي الدروس التي يمكن أن يعلمها لنا ألمنا. عندما نرحب بالدرس، يمكننا أن نرى أننا كنا نحن بأنفسنا من تسببنا في العاصفة التي نقول إن علينا مقاومتها.

خبرة كل لحظة في حياتنا هي انعكاس مباشر لطبيعتنا. فإننا لا نختبر أبدًا أي شيء لا ينبع مباشرة من حياتنا الداخلية. تحدث الحياة دائمًا من الداخل للخارج. ما نعرفه، وندركه، ونبحث عنه؛ هو ما نحصل عليه. الألم الذي نشعر به بينما ندخل غرفة ونتحرك دون وعي من الباب إلى المقعد هو انعكاس لما بداخلنا، وليس ما بداخل أولئك الأشخاص الذين نراهم أمامنا. حقيقة أننا نشعر بهذه الآلام هي برهان على أننا لا نفهم سبب آلامنا، لأنه إذا كنا نفهم، ما كنا لنتحمل وجودهم بعد الآن في نظامنا النفسي.

الحياة هي حقًا نوع خاص من رحلة، والتي فيها كل يوم يمكنه أن يقدم رؤى جديدة لإدراكنا المتلهف. عوضًا عن ذلك، نحن نحيا في عالم تعس أوجده سوء فهمنا. وعلى الرغم من ذلك، فإن إحدى أعجوبات

حياتنا أن بإمكانها أن تخضع لعملية شفاء طبيعية عندما تسمح رغبتنا في وعي يقظ للحقيقة في أن تسكب ضوءها الشافي. عندما يحدث ذلك، حتى آلامنا تصبح مدهشة، لأن كل واحد منها يمدنا بفرصة جديدة لنتعلم المزيد عما كنا نقوم به ضد أنفسنا. هذه المعرفة الجديدة تمنحنا القوة التي نحتاجها لكي نوقف هذا الخداع الذاتي للأبد.

إدراك أن هناك أجزاء داخلنا ضدنا يمكنه أن يصيبنا بصدمة. ولكن عندما نرى أن هذه الأجزاء الخاطئة قد أوجدت في الحقيقة الآلام؛ التي بعد ذلك تعدنا على نحو كاذب بأن تحررنا منها؛ فإننا نسعى بتلهف ونجد الصديق الحقيقي الذي سينهي جميع الآلام. فقط الحقيقة هي التي بصفك. وعندما تحيا من منطلق الحقيقة، فسيكون الكون بأكمله بصفك أيضًا.

ملخص خاص

ألم معرفة أننا لا نعرف ما علينا القيام به يطرق مرة واحدة فقط؛ بينما ألم ادعاء أننا نفهم بالفعل حياتنا يستمر طالما استمر الادعاء.

جاي فينلي

The Secret Way of Wonder



لا يمكنك منع طيور التعاسة من أن تحوم فوق رأسك، ولكن يمكنك منعها من بناء أعشاشها في شعرك.

مثل صيني

خطوات إيجابية للتخلص من الروح السلبية

معظمنا يراوده الشعور المقلق بأنه بغض النظر عما قد نشعر به من سعادة في أي لحظة لا تكون أبدًا حالة سلبية ما بعيدة للغاية. فإنها دومًا تتربص في مكان ما بالخلفية، تنتظر فقط لكي تستحوذ علينا. وعندما تفعل، فإنها تهدد وظائفنا، وعلاقاتنا، ومجهوداتنا الروحانية. هل من الحتمي أن نحيا بهذا الشكل؟ أم أن هناك خطوات إيجابية يمكننا أن نتخذها لنتخلص من الروح السلبية؟ الخبر المشجع هو أن هناك خطوات محددة يمكننا أن نتخذها، وجميعها مبني على فهمنا المتزايد عما تعنيه حقًا السلبية، والأذى غير المرئي الذي تلحقه بنا.

تعلمنا أننا يجب علينا أن نتحمل سلبيتنا. نتجنب التعامل مع الآخرين عندما يعانون من حالة سلبية، ونتقبل عذابنا الخاص، آملين فقط أن نتمكن من التأقلم. يبحث الآباء باستماتة عن طرق للتعامل مع السلبية في أبنائهم. إننا نترفق بهذه الحالات الخاطئة، والملحقة للأذى

بالذات لسببين. الأول، يتضمن حب النفس، وحماية الذات؛ لأننا لا نعرف أفضل من ذلك، فإننا نتقبل السلبية على أنها خاصة بنا، ومن ثم نشعر بأننا يجب علينا أن ندافع عنها. السبب الثاني هو الخوف السري؛ نحن نخشى السلبية، مما يعني أننا نقاومها، وكما رأينا في الفصل السابق، فإن هذه المقاومة تمنحها قوة حياتنا. الحل هو أن تفهم جوهر السلبية، ثم تتعلم كيف تعمل في الخفاء.

فهمنا الجديد يبدأ بتطوعنا أن نصبح أشد قسوة بكثير مع أنفسنا، ومع ما كان قاسيًا للغاية علينا. فالخضوع لأي شعور سلبي بخنوع على أمل أنه سيأخذ مجراه ويتركنا وشأننا، يدعوه فقط إلى إخضاعنا مرارًا وتكرارًا. يمكننا أن نتعلم القيام بما هو أفضل بكثير من مجرد أن نصبح غاضبين أو مكتئبين تلقائيًا في كل مرة تجري الأحداث ضد توقعاتنا، ويمكننا البدء بجمعنا عدة حقائق تحريرية:

حقيقة ١: *السلبية هي معارضة.*

عندما نكون سلبيين، فإننا نعارض الحياة كما تقدم نفسها. صنفنا نتيجة معينة على أنها شر، ولكن في الواقع، لا تنقسم الحياة إلى خير وشر؛ مثلما لا يمكن للمحيط أن يحابي أمواجه أو يعاديها.

حقيقة ٢: *الحياة متكاملة، وكلها* خير.

أحداث الحياة هي انعكاس لأنماط أكثر اتساعًا، والتي تتجاوز قدرتنا على رؤيتها. جميعها في صالح النمو والتطور، وجميعها عند إدراكها بصورة صحيحة، تعمل على مساعدتنا في إدراك كم يقف الكون حقًا إلى جانبنا. عندما تحدث الأمور السيئة، فليس الحدث بحد ذاته هو السيئ. وإنما نحن لا نرى الأمر بأكمله؛ وبدلًا من ذلك، نحكم على

الحدث من منطلق رؤيتنا المحدودة والمنفصلة. السلبية التي نتجت عن حكمنا الخاص تؤلمنا وتمنعنا عن تجربة الجيد.

حقيقة ٣: *في كل مرة نتقبل فيها حالة سلبية، فنحن نساوم أنفسنا، ونزيد من مستوى التناقض لأنفسنا ولكل شخص نقابله.*

من الغريب، أننا نتقبل السلبية لأنها تمنحنا شعورًا قويًا بمَن نُكونه. نشعر على نحو زائف بأننا مزودون بالطاقة بشعورنا بالذات المنفصلة؛ في منأى عن الكل المكتمل. بل حتى أننا نقدر سلبيتنا، لأنها تجعل حدود أنفسنا تبدو قوية للغاية وحقيقية. "قد لا أكون سعيدًا" نفكر، "ولكن على الأقل أعرف من أكون، وأعرف ما هي غاية حياتي". ولكن ما "نعرفه" هو صورة ذاتية زائفة، وما نعتقد أنه غاية حياتنا هو فقط معركة أبدية لحماية شيء لم يكن مطلقًا حقيقيًا في المقام الأول.

الدليل في كل مكان حولنا! ففي كل مكان تقريبًا، ترى وجوهًا تعسة، تعكس غضبًا، شفقة على النفس، انهزامًا، وحالات كئيبة أخرى. ما مدى المجهود الذي نبذله لكي نجعل أنفسنا نبدو بشكل جيد للآخرين؟ هل نفكر أبدًا فيما يقوله تعبير وجوهنا عنا؟ أو كيف أن أي روح سلبية بداخلنا يمكنها أن تبطل كل التأثيرات الجيدة لكل شيء نقوم به لنجعل أنفسنا أصحاء بدنيًا؟ إحدى خدع العدو الحميم هي أن يجعلنا نعتقد أن شيئًا يدمرنا جيد بالنسبة لنا. فلترَ السلبية بصورة الوحش التي هي عليه؛ وسترغب في التحرر منها إلى الأبد. وسوف تفعل!

اضبط الروح الدخيلة وهي متلبسة

خلال اجتماع أحد الصفوف، وعد جاي بأنه في المرة التالية التي نجتمع فيها سيخبرنا بقصة ستكشف عن وجه الدخيل للحالات السلبية. انتظرنا جميعًا الصف التالي بلهفة؛ ولم يخب أملنا، لأن هذه كانت هي القصة التي رواها:

ذات مساء، وجد بائع متجول نفسه في مدينة صغيرة، وقرر أن يتوقف بها لفترة. لاحظ، على الفور تقريبًا، شيئًا غريبًا عن المكان. حيث كانت الطرقات مهجورة وبدا كل شيء تعمه الفوضى. اكتشف سريعًا السبب وراء ذلك. جميع أهل البلدة كانوا في كرنفال مقام في ضواحي القرية. وحيث إن البائع لم يكن لديه شيء آخر ليقوم به؛ فقرر أن يذهب ليرى ما لدى هذا الكرنفال ليقدمه.

بينما كان يجول بين العروض الجانبية المتنوعة، لاحظ أن الجميع تقريبًا كانوا يقفون في صف أمام مصدر جذب معين. بدا كمقصورة، واللافتة التي عليها أعلنت: "خمسة وعشرون سنتًا. شاهد الوحوش عبر ثقب الباب!". شاهد، مفتونًا، واحدًا تلو الآخر، كل شخص في الصف كان ينظر عبر ثقب الباب، صارخًا بصوت عالٍ، ثم يلوذ بالفرار. مسترقًا السمع على محادثاتهم؛ بدا له أن كل واحد منهم رأى شيئًا مختلفًا. نتيجة الفضول الشديد الذي أصبح لديه الآن، قرر أن يرى هذه الوحوش بنفسه. واقفًا في الصف، تحرك ببطء إلى الأمام مع الآخرين، إلى أن حان دوره. ناظرًا عبر ثقب الباب، رأى الوحش الأكثر غرابة. على الرغم من أنه أصابه بالصدمة، ففي الوقت نفسه شعر أنه مفتون على نحو غريب ومنجذب نحو الوحش. بينما سار بعيدًا مذهولًا، لاحظ

أن الصف ظل يعاد تنظيمه، بينما يعود الناس إليه. عاد إلى الصف هو أيضًا.

بينما يقف في الصف، سأل البائع رجلًا بجواره؛ منذ متى والكرنفال مقام في المدينة. بينما أجاب الرجل؛ بدا هو نفسه مندهشًا من الإجابة. "لماذا، لست متأكدًا، حوالي ثلاث سنوات". ارتج البائع عندما أدرك طول المدة التي وقع فيها أولئك الناس في أسر هذا الشيء. هنا، قاطع جاي القصة وأخبرنا أنه علينا أن ندع الأشياء التي نراها تهزنا؛ مثل رؤية أننا كنا نكرر ذات السلوك المدمر للذات لثلاث سنوات، أو نعاني من مخاوف معينة طوال حياتنا. كنا نتقبل شيئًا يلحق بنا الأذى طوال هذا الوقت دون أن نعلم ذلك.

علم البائع أن هناك شيئًا غريبًا للغاية كان يحدث في هذه المدينة الصغيرة، ولم يكن محصنًا ضد قبضته الآسرة. حتى إنه ضبط نفسه وهو يضع خططًا لكي يطيل من إقامته. لقد استولى الأمر على اهتمامه. ما الذي كان يحدث هنا؟ كيف يمكن أن يكون هناك العديد للغاية من المخلوقات المختلفة؟ ولمَ استمالتهم قوية للغاية؟ قرر التقصي.

بعد أن انتهى الكرنفال في هذه الليلة، اتخذ طريقه إلى ما وراء الانجذاب الشعبي. دخل عبر الباب الخلفي غير الموصد؛ لم يرَ شيئًا وراء ثقب الباب سوى مرآة ضخمة قائمة بذاتها. ماذا؟! تسارع ذهنه، بينما أدرك أن الوحش الذي كان يراه عبر ثقب الباب كان انعكاسه! في الوقت نفسه الذي وصل فيه لهذا الاستنتاج الذي لا يصدق، انفتح الباب الخلفي ودخل الحارس المُسن.

"مدهش للغاية، أليس كذلك؟" قال الرجل المسن.

كان البائع معقود اللسان، لذا أكمل الحارس: "أنت أول شخص في هذه المدينة يعود ليرى ما سبب هذا الانجذاب. ما لدينا هنا"، قال مشيرًا إلى المرآة خلف ثقب الباب، "هي نوع من العاكس السحري، والتي تكشف الأشياء التي تحدث بداخل الناس". توقف ليستنشق نفسًا طويلًا، ثم نظر مباشرة إلى عيني الرجل. "هذه المرآة العاكسة تظهر الأرواح الدخيلة التي تستحوذ على قلوب وعقول البشر. بالطبع"، واصل بشكل يكاد يكون عرضيًا: "هذه الأرواح لا تمتلك حياة خاصة بها. إنها تسرق حياتها من الرجال والنساء الغافلين الذين يربطون أنفسهم بها". كان عقل الرجل يترنح. لم يرغب في سماع المزيد. لقد كان الأمر بأكمله مزعجًا للغاية. صارخًا "كل هذا هراء!" ركض عائدًا إلى حجرته بالنُزُل.

عندما عاد إلى حجرته، وجد أن مكيف الهواء لا يعمل، لم يكن في استطاعته العثور على موظف الاستعلامات، ولم يكن هناك أي مكان للحصول على أي طعام لتناوله. ازداد البائع سلبية أكثر وأكثر؛ وجال في أرجاء غرفته. بينما فعل، سار بجانب مرآة الخزانة، وبطرف عينيه رأى شيئًا بشعًا. هنا، قطع جاي القصة مرة أخرى، وعلق، أننا عندما نكون منزعجين لا نحب النظر في المرآة. لا نحب رؤية أنفسنا عندما تكون الروح الدخيلة مستحوذة علينا. رؤية نفسه في المرآة أصابت البائع بصدمة إضافية. أدرك أن كل شيء قاله الحارس المسن كان صحيحًا، وأنه كان قادرًا على أن تستحوذ عليه حالات داخلية خبيثة تحرضه على فعل ما هو ضد مصالحه الحقيقية. الآن بات يعرف ما يتعين عليه القيام به.

عاد البائع إلى الكرنفال ليعثر على الحارس المسن ويتعلم المزيد. أخبره الرجل العجوز: "ينبغي أن تفهم الأرواح الدخيلة. فهي لا تمتلك حياة خاصة بها. هي ليست حقيقية. أنت من تجعلها حقيقية. لا يمكنها أن تحيا دون إذنك". اعترض البائع قائلًا: "ولكنني لم أمنحها الإذن. فأنا أكرهها".

ابتسم الرجل المسن لنفسه وواصل حديثه: "كراهيتها هي إحدى الطرق السرية التي نتقبل بها هذه الحالات السلبية. نحن نكرهها لأننا نظن أنها من نكون؛ بدلًا من كونها شيئًا ما يمكننا أن ندعه يمر دون اهتمام. قول "أنا" لأي حالة شريرة يمنحها سلطة فقط. لذا يجب عليك أن تتوقف عن احتضان الأفكار والمشاعر السلبية". ثم ابتسم مرة أخرى وقهقه بهدوء، كما لو أنه أخبر نفسه دعابة جيدة. "أعتقد أن بإمكانك أن تقول وداعًا 'لأنا' السلبية".

لذا، فإن البائع مكث لفترة ليكتشف ماذا أيضًا لدى الرجل المسن ليعلمه إياه عن تحرير نفسه من هؤلاء الدخلاء النفسيين. تعلم بامتنان الدروس التي علمه إياها الحارس المسن وطبقها؛ وبحكمته الجديدة فاز بحياة جديدة لنفسه.

لا تدع الروح الدخيلة تأتي وتستولى على حياتك. تعلم أن ترى من خلال تضليلها المخادع والمعذب. كضوء خاص يساعدك على إنارة طريقك، تذكر أن عدم رغبتك في الشعور بالسوء هي طريقة لتبني الشعور بالسوء. مقاومة حالة التعاسة هي ما يمنحها قوة حياتك. جرب هذا الفعل الجديد والأسمى: في المرة المقبلة التي تشعر فيها بحالة سلبية مثل الغضب أو الاكتئاب، لا تقاومها. بدلًا من ذلك، اسحب إذنك لها بذلك؛ بأن تصبح واعيًا وأن تلوذ بالصمت. شاهدها لما هي عليه، ولا تمنحها طاقة حياتك. اضبط المعنويات الروحية الدخيلة متلبسة بالتأثير عليك؛ ولا تمنحها الفرصة لذلك!

اكتشف حقيقة ما يخدعك

كل منا لديه أفكار عمن نكون؛ الكيفية التي يجب أن تجري عليها الأحداث في حياتنا، والكيفية التي يجب للآخرين أن يتعاملوا بها معنا. نعتقد أنه إذا جرى كل شيء وفقًا لخطتنا، فسنكون في أمان. من نفس المنطلق، أي شيء يهدد إنجاز الخطة يُرى كعدو. ما الذي قد يمثل بعض هؤلاء الأعداء؟ أشخاص آخرون لا يمنحوننا الاحترام الذي نستحقه؛ مستقبل غامض؛ أحداث محرجة تثبت أننا لسنا ما ندعي أن نكون. لكي نحمي أنفسنا من الهجمات المحتملة لهذا العدو، فإننا نوجه حياتنا على طريق سيتيح لنا أن نصبح أقوى مما نخافه. لذا فنحن نعمل لنصنع أموالًا، نتميز، نبدو أكثر ذكاءً؛ أي شيء سيجعلنا نشعر بأننا أقوى مما نظن أنه يمتلك القوة على معاقبتنا.

لا تجلب هذه الأفعال أبدًا سلامًا دائمًا، وإليك السبب. هذا العدو الذي نتغلب عليه غير موجود على الإطلاق. العدو بالداخل، إنه عدو حميمي، فهو ليس سوى اختلاق من طبيعة تفكيرنا غير المستقصي. تفسر ذات زائفة حدثًا محايدًا على أنه عدو، وتبدأ في اتخاذ فعل لحماية نفسها. بغض النظر عن نتيجة هذا الفعل، فإن الحرب تستمر، لأنه طالما استمرت الذات الخائفة في رؤية أعداء، سيكون هناك دائمًا معارك جديدة.

دعنا ننظر إلى مثال. ربما أنت تقرأ مجلة بينما يصادفك مقال عن تراجع الظروف الاقتصادية. فجأة، تسمع صوتًا يبدأ كهمس في أذنك ويرسل بموجة صدمة صغيرة من رأسك حتى أخمص قدميك. الصوت الخائف يقول: "ماذا لو ساءت الأمور وفقدت وظيفتي؟" الآن

هذه الفكرة التي تخطر لك ليست لها حياة حقيقية من تلقاء نفسها، وستكون غير مسببة للضرر إذا سمح لها بأن تمر ببساطة، تمامًا مثلما تمر على ذهنك مقتطفات من أغنية وتختفي. عوضًا عن ذلك، تقوم بخطأ تبني هذه الفكرة وكل المشاعر المصاحبة لها. لقد استولت عليك روح دخيلة. تشعر بها وكأنها حقيقتك؛ وتشعر كما لو أنك تحت الهجوم. الآن، المزيد من الأفكار والمشاعر تنجذب نحو الدوامة الجامعة، وتتشكل ذات جديدة زائفة. إذا تشكلت "ذات جريئة"، عندها تقوم بخطط عدائية لحماية النفس. إذا تشكلت "ذات ضعيفة مطيعة"، تنزلق إلى حالة من الاكتئاب القلق. في كلتا الحالتين، يومك قد خرب! ولكن الحدث بأكمله، بما فيه الذات التي تعاني الآن، كان مجرد مجموعة من الأفكار، لا أكثر ولا أقل.

عندما تكره أو تخشى شيئًا ما، فأنت حقًا تستجيب فقط لفكرة وهذه الاستجابة تخلق حسًا بنفسك بكونك كارهًا أو خائفًا عالقًا في معركة حقيقية مع عدو حقيقي. لا يمكنك مطلقًا أن تهزم مثل ذلك العدو الذي تهابه خارج نفسك؛ لأنه ليس هناك واحد. إنه من صنع عقلك.

يكتب باسكال هذا: "نحن نتزعج فقط من المخاوف التي نمنحها نحن، وليست الطبيعة، لأنفسنا. يمكن لفهم هذا أن يكون صعبًا للغاية. ففي النهاية، نحن نعتقد أن هناك عدوًا حقيقيًا عندما تؤدي هذه الحالة الاقتصادية إلى تلقي خطاب فصل على مكتب العمل. نعم، ربما قد يوجد خطاب فصل على مكتب العمل، يتطلب منا أن نقوم بخطوة عملية معينة؛ ولكن ما نراه ليس خطاب الفصل فقط. نحن نرى سلسلة كاملة من الأفكار متصلة بصورة نمتلكها عن أنفسنا. "أنا شخص

فاشل" نقول. "سيقل احترام الناس لي" نقلق. لذا فنحن نخلق الحالة التي يمتلك فيها خطاب الفصل القدرة على إخبارنا من نكون؛ أو تلك التي فيها آراء الآخرين فينا ستتجه نحو اتجاه معين، وأن ما يفكرون فيه يحدد قيمتنا. ما النفع الذي يعود به تمضية حياتنا ونحن نقاتل في معركة لا يمكننا الفوز فيها، لأن كلًا من طرفي الحرب يستشيطان غضبًا داخل أذهاننا؟ إدراكنا للحدث هو الحدث بالنسبة إلينا. عندما نرى الأمور من وجهة نظر الضحية، كل شيء يصبح عدوًا؛ عدوًا أوجدناه نحن بأنفسنا. عندما نكف عن الاعتقاد في الذات الضحية، يمكننا البدء في إدراك الحياة من ذاتنا الحقيقية، ومن ثم تتخذ الأحداث معنى مختلفًا تمامًا.

الرسالة الخفية في اليقطينة الآلية

إليك قصة طريفة رواها جاي ذات مرة لمجموعة صغيرة منا على الغداء. سترى كيف توضح هذه الأفكار. قال إنه في وقت ما خلال موسم الهالووين قرر هو وصديق له الذهاب إلى مطعم لتناول وجبة. عند دخولهما المطعم الصغير، روعا فجأة من قبل يقطينة آلية مثبتة في فجوة جدارية، والتي وثبت نحوهما، بينما تصدر أصواتًا مخيفة. لم يتطلب الأمر وقتًا طويلًا لاكتشاف أن اليقطينة لها عين إلكترونية تسببت في جعلها تندفع تلقائيًا من مكانها المستتر كلما قدم أي شخص داخل نطاق معين. بمجرد أن عرفا سرها، تحولت اللحظة المخيفة بالنسبة لهما إلى لحظة مضحكة. سخرا من نفسيهما، وبالطبع، من

كل شخص آخر شعر بالخوف من "الشبح المخيف" الذي لم يكن سوى لعبة آلية.

إنه ذات الأمر مع أذهاننا. ترد فكرة وبطريقة ما تُفجر المستجيب الآلي بداخلنا. إلى أن نفهم أن كلًا من الفكرة المخيفة والذات الخائفة التي توجدها هي مجرد فكرة مختلقة تمر عبر جهازنا النفسي، فنحن لا نمتلك أي سيطرة على الموقف المخيف في البداية أو الذات الزائفة التي يخلقها لإنقاذنا. ولكن بمجرد أن نفهم هذا كله، نمتلك خيارًا. عندما ندرك أن "التهديد" لم يمتلك قط أي قوة حقيقية على إيذائنا؛ نكون غير مضطرين بعد الآن إلى إنتاج استجابة تلقائية لاواعية من الخوف أو الغضب.

يمكنك أن تكون أقوى من أي روح شريرة

بينما يسلط فهمنا المتزايد المزيد من الضوء على أرواح شريرة سيطرت علينا إلى الآن، فنحن نفهم حقيقة وهم امتلاكها القوة. نصرنا عليها لا ينبع من هزيمتها في معركة؛ وإنما من فهم أنها لم تكن أبدًا حقيقية.

حتى الآن، اعتقدنا في حالاتنا السلبية وشعورنا بالخوف منها، لأننا ظننا أنها أقوى منا. في أي وقت نخاف فيه من شيء، فهذا لأننا نظن أنه أكثر قوة منا. في الخارج بالخلاء، نخاف من الأسد، لأننا نفهم أن قدرته الجسدية تفوقنا. نحن لا نخاف من ورقة شجر، لأننا ندرك أنها عاجزة عن إيذائنا. لا يمكننا الخوف من شيء دون أن نفكر أنه يمتلك القدرة على هزيمتنا. على الرغم من ذلك، ففي بعض الحالات، فإن نقص فهمنا عن الأمر هو ما يجعلنا نعزو القوة إليه؛ ومن ثم نخاف منه.

هناك أشياء عديدة لا تمتلك قوة في الواقع، ولكنها لا تزال تخيفنا، لأننا نعزو القوة إليها. المثال المثالي على ذلك هو الظلام. لا يمتلك الظلام قدرة في حد ذاته على إيذائنا، وعلى الرغم من ذلك يخشاه الناس. لماذا؟ يخشى الناس الظلام عندما يضيفون شيئًا إليه في أذهانهم. إنها العلاقة بينهم وبين ما أضافوه هي التي تخيفهم. نحن نتخيل أشياء يمكن أن تتربص في الظلام، ثم نخاف من اختلاقاتنا. بالمثل مع الحالات النفسية السلبية الأخرى التي تحاول أن تستحوذ علينا؛ مثل: الغضب، أو الخوف من المستقبل، أو القلق حيال أفكار الآخرين عنا. إننا نعزو القوة إلى هذه الأفكار والمشاعر العابرة، وسلوكنا، ثم نعكس إما الخضوع إلى الحالة السلبية وإما مقاومتها.

على سبيل المثال، لنفترض أن الحالة السلبية هي الاكتئاب. نحن نخضع للحالة بالانزواء إلى ركن والاستياء؛ ونقاومها من خلال تنقلنا من مكان لآخر بحثًا عن مصدر إلهاء. ومع ذلك، فبغض النظر عما نقوم به، فإن الحالة تستمر، لأنه لا هذا الفعل ولا ذاك يعملان على حلها، فعلى النقيض، هذه الأفعال تمد الحالة بحياة، في حين أن الحالة بحد ذاتها لا تمتلك قوة حقيقية. كل شيء نقوم به لنحرر أنفسنا، يعمل فقط على استمرار الحالة. في الحقيقة، هذه الحالات لا يمكن إنهاؤها مطلقًا؛ ولكن من الممكن فهمها، وعندما يتم فهمها، تصبح لدينا القدرة على تجاوزها.

أحد أصعب الدروس التي ينبغي علينا مواجهتها خلال جهدنا للفوز بالحرب الدائرة بداخلنا يتعلق بحقيقة علاقتنا بحالاتنا السلبية؛ فهي تفتتنا! هذا صحيح! ولكن لماذا نقدرها هكذا؟ ستصيبك الإجابة بالدهشة.

نحن نقدر الحالات السلبية بسبب الحس القوي للذات الذي نستمده منها. قد تكون رؤية هذا صعبة للغاية لنا؛ ولكنّ ضوءًا قويًا سيرينا الحقائق المحررة. لا يرغب أحد في تصديق أنه يقدر أشياء مثل: الشفقة على النفس، والغضب، والاكتئاب. سنصر على أننا لا نفعل ذلك؛ وكبرهانٍ على ذلك سنشير إلى حقيقة أننا نقاومها، ولكن الصراع يمدنا بحس زائف بالحياة والأهمية. إنه يركز الانتباه علينا، ويجعلنا نشعر كأننا محور نشاط مهم. كلما قاومنا، زادت قيمة هذه الحالات، بسبب الإثارة والاهتمام المتزايدين اللذين يجعلاننا نشعر به. لا نشعر أبدًا بأنفسنا أقوياء للغاية كما نشعر عندما نستشيط غضبًا، نكون مجروحين، أو مصابين بالاكتئاب. بالطبع هذه الذات هي ذات مختلقة، ذات زائفة. ولكنك تشعر بها وكأنها حقيقية، ولهذا السبب نتشبث بها. قوة الحالة تكمن في أنه بمنحها حياتنا، فإنها تغذينا في المقابل بحس زائف بالحياة والقوة. وكنتيجة، نفوت الحياة الحقيقية التي كان بإمكاننا تجربتها لو لم نكن نشبع أنفسنا بالزائفة.

هل يمكنك أن ترى ما قمنا به؟ لقد كشفنا القوى السرية لجميع الحالات السلبية. جزء زائف منا يستمد حسًا من الواقع عندما يقصف بمشاعر سلبية. ولأنه يقدر الحس بالذات الذي يحظى به، فإنه يركز الانتباه على الحالة ويغذيها بطاقة حياتنا. إنه يؤسس بنية من الأفكار حول الحالة تبررها، وتعمل على استمرارها. كل هذا يحدث على حساب من نكونه حقًا. فهمنا لهذا الخداع يمدنا بالقوة للفوز على هذه الحالات؛ لأنه يرينا أن بإمكاننا القيام بشيء آخر مع تلك الحالات سيكشف عجزها. دعنا نرَ ماهية هذا الشيء الآخر...

قوة إنهاء أي حالة سلبية

في المرة المقبلة التي تشعر بنفسك فيها تنزلق إلى حالة سلبية، فإن وعيك الجديد بديناميكياتها سيمنحك "القدرة" على حل نفسك منها. على سبيل المثال، ربما هناك شيء ترغب في القيام به؛ ولكنك خائف من أنك إذا قمت به، فإن شيئًا سيئًا سوف يحدث. ربما هو النهوض وإلقاء خطاب أمام جمهور. حتى هذا الوقت، ظننت دومًا أنه ليس هناك خيار آخر سوى أن تكون خائفًا؛ وأن خوفك بشكل ما حماك من مواقف مخيفة. الآن، بفهمك الجديد تبدأ في رؤية عدد من الأمور الجوهرية. أولًا، تبدأ في تحليل خوفك، والكيفية التي من الممكن أن يكون يحميك بها، عندما يكون الألم الوحيد الذي تشعر به هو الخوف ذاته. ثانيًا، يمكنك الآن رؤية أن السبب الأساسي الذي تقدر لأجله الخوف هو حس الذات القوي الذي يمدك به خفية. تعرف أنك لطالما قلت إنك تمقت تلك المشاعر؛ ولكنك الآن ترى أن ذاتك المستجيبة الزائفة سعيدة بأن تحظى بأي حياة على الإطلاق؛ حتى وإن كانت حياة مؤلمة!

الآن لنفرض أنه طلب منك أن تقوم بعرض تقديمي لمجموعة كبيرة من الموظفين الزملاء في العمل. لا تزال هناك أسابيع قبل خطابك؛ وترى أنك انغمست في الشعور بالتوتر إزاءه، والذي تطيله بالتفكير فيه. ترى أنه ليست هناك فائدة في أي من هذا؛ لذا فأنت تجرب شيئًا جديدًا. ترفض أن تستسلم للشعور بالانزواء، وأن ترتجف خوفًا منها. وترفض أن تصارع ضدها بالتظاهر بالشجاعة الزائفة، وتصر على أنك لست متوترًا على الإطلاق. بدلًا من ذلك، فأنت تتجاوزها فقط.

"واصل بينما تكون خائفًا" هي تعليمات فيرنون هوارد المقتضبة، عندما يواجهك أي عائق مخيف. هذا يعني أن تمضي قدمًا بدون تولية أي اهتمام للحالة على الإطلاق. أنت مدرك بأن التوتر موجود، يحاول أن يستحوذ عليك، ولكنك لا تفعل أي شيء حياله. تتوقف عن تغذيته بطاقة حياتك. كنتيجة، خبرتك في إلقاء الخطاب ليست على الإطلاق صادمة كما حاول خيالك أن يخبرك أنها ستكون كذلك، وتعرف أنك بفهمك الجديد الذي اكتشفته مؤخرًا، لن تحتاج مطلقًا أن تكون بهذا التوتر ثانية.

تطبيق هذا الفهم الجديد ينجح مع أي حالة سلبية؛ من الوحدة إلى الغضب إلى أي شيء آخر. لا تتوقف لتجادل معها أو تنكرها. فقد تجاوزها. يمكنك القيام بذلك عندما تفهم أن الشيء الوحيد الذي يجعلك تنهمك في الحالة هو أنت. إن الأمر بأكمله في الواقع بسيط للغاية؛ ولكن فقط إذا كنا على استعداد أن نخلف وراءنا أنفسنا. يجب علينا أن نخلف وراءنا الذات الزائفة التي ترى الحالة بعينيها، وتعزو القوة إليها. يجب علينا أن نرى أن الحالات السلبية ليس لها شأن بأن تتدخل في شأننا؛ ولن تتدخل إذا لم نركز انتباهنا عليها.

يجب علينا أن نتعلم معنى ألا ننشغل بالحالات السلبية؛ وسنتعلم ذلك عندما ندرك أن حس الذات الذي نستمده منها هو عديم الفائدة. فهو غير مبني على أي شيء حقيقي؛ ولا يتصف بالاستمرارية، لأنه مع الوقت كل الحالات تنقضي. بعد ذلك، نُترك منهكين؛ ونقع ضحية للروح الدخيلة التالية التي قد تظهر. عندما تأتي الحالات السلبية، لا تقاومها أو تسلمها نفسك. عوضًا عن ذلك، واصل حياتك كما لو أنها

غير موجودة؛ لأنها كذلك، فليس لها وجود في الحقيقة. في الليل، عندما نخشى الظلام، نضيء النور، عندها كل شيء أخافنا يختفي؛ لأن الضوء يبدد الصور المخيفة في أذهاننا. عندما ننير الضوء داخليًا، نفسيًا، نرى أن الحالات السلبية لا تمتلك قوة خارج انشغالنا بها. عندما نقاومها، نمنحها قوتنا. وعندما نستسلم لها، نسمح لها بالتحكم فينا. البديل الوحيد الصحيح هو أن نواصل حياتنا كما لو أنها ليست موجودة؛ وإذا قمنا بذلك، فلن تكون موجودة.

لقد رأينا جميعًا ذلك بقدر قليل. ربما كنت تشعر بالاكتئاب ذات يوم؛ وبدلًا من الاستسلام له ذهبت لتتمشى قليلًا؛ وبالطبع، شعرت أنك أفضل بعدها. لماذا شعرت بأنك أفضل؟ لأن الشعور بالسوء كان خدعة؛ وأنت فقط تجاوزتها. الآن تعلّم الدرس الروحي من ذلك، وافهم أن بإمكانك أن تقوم بنفس الشيء داخليًا. تجاهل جميع الحالات السلبية؛ ولا بد لها أن تختفي.

اكتشف القوة الرائعة للانتباه

أحد أكثر الأسلحة الفعالة في الحرب داخل أنفسنا هي قوة الانتباه التي يمكن أن تستخدم مع أو ضد مصالحنا الحقيقية. لقد رأينا عددًا من المرات في هذا الفصل والفصول السابقة، حيث الاستخدام الخاطئ للانتباه يمكنه أن يزيد من خطورة أي مشكلة. نفس هذه القوى، على الرغم من ذلك، إذا استخدمت بصورة صحيحة، يمكنها أن تكشف لنا حقيقة أي موقف، وتقودنا إلى حرية داخلية. دعنا نفحص قوة الانتباه الرائعة، لنرى كيفية عملها وكيف يمكننا استخدامها لتغيير حقيقي.

من خلال الاستخدام الخاطئ للانتباه نمنح قوة لمشاعر وأفكار لم يكن ليكون لها أي قوة في حد ذاتها. عندما يتركز انتباهنا على أشياء في غير صالحنا، مثل الأرواح الدخيلة، فنحن في الواقع ندعوها لتستحوذ علينا، في الحقيقة إننا نمنحها القوة لفعل ذلك. كيف يحدث ذلك؟ لخص جاي الأمر في ثلاث كلمات:

الانتباه يعطي حيوية

عندما يوجه الانتباه، يصبح لديه القدرة على أن يزود فكرة بالطاقة والحياة. أينما تضع انتباهك، فأنت تمنح حياة لبذرة الفكر تلك. يمكنك أن ترى هذا عمليًا طوال الوقت. هل سبق أن حدث لك أن راودتك فكرة، واكتشفت بعد قليل أن شخصًا آخر؛ صديقًا أو زميل عمل؛ راودته فكرة مماثلة؟ يكاد الأمر يبدو كما لو أن انتباهك للفكرة منحها حياة خاصة بها ومررها لشخص آخر. حدث لنا جميعًا شيء ما مثل هذا: توقفت عند الإشارة الحمراء، وتنظر خارج نافذة سيارتك على رجل مار. تتبعه بعينيك، وفجأة، يلتفت الرجل وينظر إليك! قوة الانتباه تكاد تبدو وكأنها تمتلك قوة مغناطيسية.

هذه القوة يمكن أن تستخدم لصالح الخير أو الشر. عندما نستخدمها لعمل فعلي، أو لملاحظة صادقة للذات، فنحن نستخدمها لنفعنا. ومع ذلك، فعندما تعمل هذه القوة بدون وعي على تقوية أفكار ملحقة للأذى بالذات، فإنها تصبح عائقًا أمام القوة الطبيعية والسعادة والحب. في كل لحظة، نقف على عتبة حياة مختلفة تمامًا وأفضل. إذا أصبحنا واعين بالسبب الحقيقي لتعاستنا، يمكننا أن نصرف انتباهنا

بعيدًا عن تركيزه غير الواعي. عند هذه النقطة، يمكن لشيء أسمى أن يأتي ليساعدنا على استخدام قوة الانتباه لصالحنا الحقيقي.

ولكن علينا أولًا أن نرى كيف يعمل الانتباه الموجه بصورة خاطئة ضدنا. ربما ترد إليك فكرة عن مشكلة كانت تزعجك. تأخذ الفكرة حالة داخلية وتعرفها لك بتسميتها "السبب". بمجرد أن ترد الفكرة، يمنحها ذهنك انتباهًا. في هذه اللحظة، أنت أفعمت هذه الفكرة بالحيوية، ومنحتها حياة؛ والحياة التي منحتها إياها هي حياتك! ها هو مثال عن الكيفية التي قد يحدث بها ذلك. يجول رجل في أنحاء مكتبه عندما يمر رئيسه ويمنحه نظرة خالية من التعبير. تثب الفكرة إلى ذهن الرجل أن رئيسه ينتقده أو لا يحبه. يركز انتباهه على الفكرة؛ مما يعززها. اقتنع أن رئيسه يبيت له نية سيئة. ازداد تأثير الفكرة عليه؛ معذبة إياه لباقي اليوم متسببة في جعله يفقد أعصابه مع أسرته عندما يعود إلى المنزل. تشكلت روح دخيلة من اقتران نظرة عابرة بانتباه موجه بصورة خاطئة.

إليك شيئًا مذهلًا. دارت هذه الدراما بأكملها حتى نهايتها بداخل الرجل، ولكنه لا يرى فقط منشأها الأصلي، وإنما أيضًا يعتقد أنها وجهت إليه من قبل شخص آخر؛ رئيسه القاسي! يحاول التخلص من المشاعر المؤلمة بالجدال مع رئيسه إما خارجيًا وإما داخل ذهنه. كلما شعر أنه مُعذب من الموقف، ازدادت رغبته في محاربته، معتقدًا أن وجوده منفصل عنه، ولكنه ليس مستقلًا عنه. منحه وجوده بالسماح لانتباهه بدون وعي أن ينجذب إليه. كلما قاومه، ازداد. وكلما ازداد، قاومه. يزداد الموقف سوءًا، وكلما ازداد سوءًا، ازداد اقتناعه بأن الأمر

بأكمله تسبب فيه شيء ما خارجه. لا يمكن لشيء أن يتغير إلى أن يبدأ في فهم أن انتباهه أفعم الفكرة بالحياة، والتي بعد ذلك زودها مخطئًا بحياته الخاصة. فقط من خلال أن يصبح واعيًا بهذا، يمكنه أن يبدأ في استخدام أقوى أسلحته بصورة صحيحة: الانتباه.

اكتشف قوة جديدة في الانتباه اليقظ

الآن بما أننا فهمنا أن الانتباه يعطي حيوية، أصبح الحل لمشكلاتنا واضحًا: ينبغي علينا أن نستخدم انتباهنا اليقظ لنمسك بأفكار غير ضرورية ونسحب موافقتنا منها.

لقد عانينا لأننا وافقنا بغير وعي على الأفكار المؤلمة. نحن أفعمنا هذه الأفكار بالحيوية بتزويدها بطاقتنا، ومن ثمّ أصبحت قادرة على توجيه سلوكنا، مؤدية إلى جعلنا نتشاجر، نفرط في تناول الطعام، ننفق الأموال، نحتسي المشروبات المضرة، وآلاف السلوكيات الأخرى المدمرة للذات. بسحب موافقتنا من هذه الأفكار، لم نعد نُفعم بالحيوية هذه الطاقات السلبية بعد الآن. فنحن لم نعد نقاومها، ولا نحاول تغييرها؛ وهما منهجان يعملان فقط على تقوية المشكلة. ولكن سحب موافقتنا يعد طريقة لا يمكنها الخسارة.

في اللحظة التي نشعر فيها بألم، ينبغي علينا ملاحظة موضع انتباهنا. يمكننا أن نستغل الألم لنلقي نظرة إلى الوراء على حياتنا لنرى ما الذي كنا نوافق عليه. هذا الفعل يفصلنا عن الموقف لكي يمكننا رؤية موضع انتباهنا. نرى أننا للنصف ساعة الماضية كنا منهمكين في

نزاع خيالي مع شخص ليس حتى متواجدًا! نرى أننا كنا نفعم بالحياة خواطر مؤلمة. نحن نعاني، لأننا نفكر في أشياء تجعلنا نعاني. نغضب لأننا نفكر في أشياء تجعلنا غاضبين. الآن توصلنا إلى اكتشاف مذهل: إذا منحت هذه الحالة الروحية السلبية حياة بدون قصد، يمكنني أيضًا أن أسحب منها هذه الحياة عن قصد.

إلى هذا الوقت، سمحنا لوعينا أن ينساق إلى أي فكرة عابرة؛ ولكننا الآن سنكون منتبهين لموضع انتباهنا. كتدريب، يمكننا أن نقاطع أفكارنا عدة مرات كل يوم؛ ونصبح منتبهين للغاية لأنفسنا. على سبيل المثال، قد تضع لنفسك مهمة محاولة أن تصبح واعيًا بنفسك، وبموضع أفكارك في كل مرة تمر فيها من مدخل باب. هذا المساء، بينما تسير من مطبخك إلى غرفة المعيشة الخاصة بك، تذكر نفسك بينما تمر من الباب وتدرك أنك تقلق حيال شيء ما عليك القيام به في اليوم التالي. تدرك أنه ليس هناك سبب لتفكر في ذلك في هذه اللحظة؛ وأن قلقك جعلك في حالة مزاجية حادة الطباع. وعيك يريك أنه ليس مطلوبًا منك أن تفكر في هذه الأفكار؛ وأن الحالة المزاجية التي أوجدها ليست حقيقية. يمكنك أن تعيد تركيزك وتواصل استمتاعك بأمسيتك.

لقد تعلمنا الكثير عن العدو الحميم في هذا الفصل. فقد رأينا أن الحالات السلبية، مثل الأرواح الدخيلة، تحاول باستمرار أن تستحوذ علينا، وإن افتتاننا بها يمنحها استحواذها علينا الذي تسعى إليه. وبمجرد أن يحدث هذا، تتشكل ذات زائفة، والتي تعمل على إطالة

السلبية لكي تحتفظ باستمراريتها. تلقي بلوم ما تشعر به على أسباب خارجية، ولكن في الواقع الدراما بأكملها تحدث داخل الشخص، والقوى الأساسية التي تجعل ذلك بأكمله يستمر هي الانتباه الموجه على نحو خاطئ الذي يركز على السلبية ويستمر في تغذيتها.

تصل الحرب الداخلية إلى نهاية عندما تتسبب طبيعتنا اليقظة في سحب موافقتنا من العملية المؤلمة بأكملها. عوضًا عن الدخول في صراع مع عدو في معركة لا يمكن الفوز بها، نرفض عن وعي، أن نخوض أي معركة على الإطلاق. نتجاوز العدو ببساطة؛ والذي حينها لا بد وأن يختفي؛ لأن الحياة الوحيدة التي يمتلكها هي تلك التي يخدعنا لنمنحه إياها.

عندما نتخلى عن حالاتنا السلبية، فإن مواردنا القيمة لا يتم حشدها بعد الآن للقتال في حرب غير ضرورية. إننا مشبعون بحياة حقيقية ونور، ونواجه كل تجربة جديدة بالحماس والفضول؛ لأن الحياة تكون متكاملة وطيبة عندما لا نكون محاصرين من قبل أعداء أوجدناهم نحن بأنفسنا.

ملخص خاص

قد توجهنا أفكارنا، دون أن نعي ذلك أبدًا؛ أن نتشبث بالشكوك، أو نثب بتهور إلى برك من الشفقة على النفس. ولأننا لا نعرف أن هناك أي بديل آخر، فإننا نفعل كما أُملي علينا.

ولكن ما لا نعرفه بعد، وإنما ما نتعلمه حتى في الوقت الحالي، هو أن بإمكاننا أن نستيقظ في منتصف هذه المحن الذهنية. بالعمل من خلال ملاحظة الذات، يمكننا حقًا أن نرى بأنفسنا أن هذه الأفكار المساومة للذات هي مجرد أفكار. ليست لها سلطة حقيقية؛ والذي يعني أن توجيهها اللاواعي ليس عليه أن يكون قدرنا.

جاي فينلي

Freedom from the Ties That Bind

٤

> اكتشاف هذه الأشياء الخفية هو في حد ذاته تجربة تنقية! الروح في حاجة إلى اكتشاف ما بداخلها. تحتاج طبيعة الذات إلى رؤية ماهيتها الحقيقية، وكيف تبدو؛ حتى أعمق مستوياتها.
>
> جين جويون

التق بالعدو الحميم وتغلب عليه

ملاحظة: المعلومات التالية هي حقًا معلومات تحدث تغييرًا جذريًا. خلال سنوات عديدة من كل من الدراسة النفسية والروحية؛ لم تصادفني تفسيرات أو حلول أفضل لكل الحيرة والتعاسة التي تصف حال البشر. من المرجح أنك أيضًا لم يسبق لك مطلقًا أن قرأت شيئًا مثل ما يلي. يقترح جاي أن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المادة الاستثنائية هي أن تقرأ الفصل بأكمله مرة واحدة، دون توقف، لكي تحصل على نظرة عامة شاملة، ثم تقرؤه مرة ثانية ببطء لتستوعب معناه الكامل. للمساعدة على وضع الأساس لما يبشر بأنه اكتشاف مذهل عن الطبيعة السرية للعدو الحميم، دعني أخبرك بتجربة شخصية حدثت لي. -إلين ديكستاين

عندما كنت لا أزال في سنوات مراهقتي الأولى، قرأت كتابًا كان له أثر هائل عليّ. لقد كان Pride and Prejudice لجين أوستين.

من اللحظة التي قرأت فيها صفحاته الأولى، علمت أنني أرغب في أن أكون بطلة الرواية؛ إليزابيث بينيت. أسلوبها وروح دعابتها، ذكاؤها، وقدرتها على استمالة المتغطرس وأيضًا النبيل السيد/ دارسي، شكلت مثالي عن الشخصية الأنثوية. خلال هذه السنوات الأولى، لا بد أنني قد قرأت الكتاب عشرات المرات. بالطبع، بينما تطورت حياتي، الخبرات التي مررت بها كانت مختلفة للغاية عن تلك التي بالرواية. لم أصبح إليزابيث بينيت، وفي النهاية تراجعت الصورة في المرامي البعيدة لذاكرتي.

بعد سنوات عديدة، أنتجت البي بي سي مسلسلًا مبنيًا على رواية Pride and Prejudice من ستة أجزاء. اشتريت الفيديوهات، وأمضيت أمسيتين غارقة في عالم زرته لأول مرة عندما كنت مراهقة سريعة التأثر. لقد كان رائعًا، ولكن الأفضل لم يأتِ بعد؛ البصيرة المذهلة التي تلقيتها فيما بعد في تلك الليلة الثانية بعد إعادة لف شرائط الفيديو وتنحيتها جانبًا. كنت جالسة في مقعدي المفضل، أنهي احتساء بعض الشاي، لم أكن أفكر حقًا في أي شيء بصفة خاصة، عندما أصبحت واعية بمثيرات معينة لمشاعر قديمة ومألوفة. نوع من الكآبة هبط عليّ. كوني دراسة لنفسي منذ فترة، شعرت على الفور بالفضول تجاه ما كان يحدث، وحاولت تتبع مسار مصدر هذه المشاعر. حينها أدركت؛ مصدومة؛ أنني أصبحت مرة أخرى نفس الذات التي عرفتها وكنتها عندما كنت صغيرة، وكنت أتمنى حياة البطلة! في تلك اللحظة من رؤية الذات كان واضحًا أن الزمن هو مجرد وهم. فتلك الذات، بكل أمنياتها وأحلامها ومخاوفها، كانت تنبض بالحياة في هذه اللحظة تمامًا، كما كانت في كل هذه السنوات السابقة. لم تختفِ قط. ظلت مخبأة بداخلي؛

منتظرة فقط المثير المناسب ليعيدها. والآن لم يكن هناك شك في ذلك. تلك الذات المرهفة المعينة التي تشكلت أول مرة عند قراءة ذلك الكتاب منذ سنوات عديدة ماضية كانت حاضرة بالكامل بداخلي؛ تسيطر على انفعالاتي وتُدير أفكاري!

"الآن، انتظري لحظة"، تقول أنت. "هل تشيرين إلى أن هناك شخصيات مختلفة بداخلك، وأنها تتبادل الأدوار في السيطرة عليك؟"

نعم! هذا تمامًا ما أقوله؛ على الرغم من أنه من المهم ألا نستبق الكثير من درسنا. ولكن على الرغم من أن الفكرة قد تبدو غريبة بالنسبة لك، فإن هذا التعدد غير الملحوظ للذات حقيقي بالنسبة لنا جميعًا. يمكنك أن تبرهن على هذا الاكتشاف بنفسك. في الواقع، إذا كنت ترغب في العثور على حرية حقيقية، ينبغي عليك أن ترى حقيقة هذا. الفقرة التالية تمدنا ببعض التوضيح المبدئي.

ألم يسبق لك أن ذهبت إلى متجر وابتعت شيئًا بدافع أنك شعرت أنه عليك فقط أن تحصل عليه؟ ثم بعد أن عدت إلى المنزل، لم يمكنك تخيل ما استحوذ عليك ولم ترغب في الشيء الذى ابتعته على الإطلاق! وكلاء العقارات مطلعون على هذه الظاهرة. حتى إن لديهم اسمًا لها: ندم المشتري. إنه ذات الأمر مع مشاعرنا تجاه الأشخاص الآخرين. نعتقد أننا واقعون في حب شخص ما يوم الاثنين. وبقدوم يوم الثلاثاء، لا يقومون بشيء سوى إزعاجنا. ثم في يوم الأربعاء نحن واقعون في الحب مرة أخرى! خزانتي ممتلئة بملابس لا بد وأن شخصًا آخر قد ابتاعها؛ لأنه في كل مرة أبحث فيها عن شيء ما لأرتديه لا يمكنني إيجاد أي شيء يعجبني. أعرف أنه يمكنك التوصل إلى المزيد من الأمثلة بنفسك. نحن نحب التفكير في أنفسنا على أننا أشخاص متسقون، ولكن عندما نفحص أنفسنا عن كثب، نرى أننا في الحقيقة

قد تنقلنا داخل أنفسنا، نبدل من ذات إلى أخرى، كما لو كانت أكثر سهولة من تغيير الرياح لمسارها قبل عاصفة وشيكة.

في قصتي عن استرجاع خبرة خاصة بمرحلة الشباب بعد رؤية فيلم، فقد عادت إلى الحياة ذات معينة كانت قد عاشت بداخلي منذ أن كنت أبلغ من العمر أربعة عشر عامًا، عندما توافرت الظروف اللازمة لعودتها بطريقة عرضية. للدقائق القليلة التي كانت فيها هي المسيطرة، مررت بنفس الإثارة الحابسة للأنفاس التي شعرت بها عندما كانت حياتي بأكملها لا تزال أمامي، أجرؤ على تمني مستقبل جديد، حيث سيقودني فيها القدر بالتعاون مع خططي إلى فارسي في درعه البراقة.

اكتشاف مذهل يجلب النجاح الحقيقي

فهم أننا ذوات متعددة هو أمر جوهري للتعرف على العدو الحميم والتغلب عليه في النهاية. أثناء تجمع صغير للطلاب روى جاي قصتين مميزتين ليوضح هذه الحقيقة الاستثنائية عن أنفسنا.

القصة الأولى تعلقت بغرق السفينة تيتانيك، وسلوك الأشخاص الذين تورطوا في هذه المأساة. عندما اصطدمت الباخرة عابرة المحيطات "غير القابلة للغرق" بجبل جليدي في رحلتها الأولى، لم يكن على متن السفينة عوامات إنقاذ كافية لإنقاذ كل من عليها. عندما أصبحت هذه الحقيقة واضحة، تفشى الذعر في أرجاء السفينة بأكملها وطاقمها. بينما كان بعض المسافرين وطاقم السفينة قادرين على الحفاظ على رباطة جأشهم، أصبح العديد من الآخرين هستيريين، فاقدي التحكم حتى على أبسط سلوكيات التحضر. في أحد مشاهد فيلم عن هذه الكارثة بعنوان A Night To Remember؛ كرد فعل

على رؤية الجميع ينهارون، صاح خادم على السفينة في الحشد المذعور "سيطروا على أنفسكم!"

الفكرة التي رغب جاي أن ينقلها هي أن كل من يسمع عبارة "سيطروا على أنفسكم!" يعرف تمامًا ما تعنيه.

حتى بدون تلك الأفلام المثيرة للمشاعر كتذكير، نحن جميعًا نستشعر ذلك؛ مثل الأرواح سيئة الحظ على متن أي سفينة غارقة، هناك أكثر من شخصية بداخلنا. واحدة تصرخ وتتدافع بدون أي قلق حيال من ستلحق به الأذى لكي تنجو بنفسها، بينما أخرى تعرف أن سلوكًا من هذا النوع يخالف مذهب اللياقة الذي من المفترض أن يبديه الأشخاص المتحضرون. أن تتولى السيطرة على نفسك هو أن تتذكر أن سمات الشجاعة، واللياقة، والتحضر هي التي يجب أن تسود. عندما لا توجه هذه المميزات الفرد، والطفل المصاب بالذعر بداخلنا يفوز، فإن هذا يبرهن على أنه إذا توافرت الظروف الصحيحة، فكل صورة ذاتية للشخص عن أنه قوي ومسيطر على نفسه ليست سوى صورة متملقة ومختلقة للذات، واستدعاء صورة لكي تتمالك نفسك في الأوقات الصعبة مثله مثل أن تأمل أن يحميك منزل من البطاقات الورقية من عاصفة رياح!

القصة الثانية لجاي تعلقت بواقعة شهدها في مطعم. في هذه الحادثة بعينها، لاحظ جاي ثلاثة رجال يتناولون الطعام على طاولة مجاورة، والذين كانوا منشغلين بالنميمة والتفاخر بأنفسهم. واحد من الرجال، والذي كان يبذل ما في وسعه ليحتكر المحادثة، تفاخر كم أن حياته تسير على نحو جيد. عندما سأل النادل إذا كان يرغب في طلب مشروب كحولي، ادعى باستقامة نفس أمام أصدقائه أنه قد تغلب على مشكلة احتسائه الشراب، ولم يعد يشرب بعد الآن.

بعد أن انتهت الوجبة، غادر رجلان، تاركين خلفهما الرجل الذي كان يتولى أغلب الحديث. خلال بضع دقائق، دخل رجل رابع وانضم إلى الرجل الأول، والذي بدا الآن أنه يخضع لتغيير جذري. هذا الرجل الذى كان يبدو منذ بضع دقائق ماضية فقط مبتهجًا للغاية، واصل الآن ليروي بحزن بعض الأحداث المزعجة من ماضيه. وبينما واصل حديثه عن الصعوبات التي مر بها، فإنه نفس هذا الرجل الذى صرح للمجموعة الأولى بأنه لم يعد يحتسي الخمر؛ كان قد طلب الآن عدة مشروبات كحولية! كان الأمر وكأنه لا يتذكر من كان عليه منذ لحظات ماضية فقط. لقد أصبح في الواقع شخصًا مختلفًا في غضون أقل من خمس دقائق.

أوضح جاي أن هاتين القصتين تلفتان النظر إلى سمة مهمة للغاية للبشر وطبيعتهم النفسية، ولكنها غير ملحوظة فعليًا. لا أحد منا شخص مفرد كامل. فعلى الأحرى، أن كل واحد منا هو جمع، يتشكل من ذوات متعددة، ولكننا مقتنعون أننا منفردون. ففي أي لحظة يمكن لذات مختلفة أن تتولى السيطرة؛ وخلال سيطرتها تؤمن تمامًا أنها الشخص الحقيقي المكتمل. ولكن في الواقع، جميع هذه الشخصيات غير حقيقية. فكل واحدة منها ليست سوى نتاج لاقتران مؤقت للظروف، ولهذا السبب صاغ جاي عبارة "الشخصية المسيطرة مؤقتًا" لوصفها. من دقيقة لأخرى يمكن لقيمنا ولرغباتنا أن تتغير بناءً على أي "شخصية مسيطرة مؤقتًا" هي التي تتحكم.

تعدد هذه الشخصيات المسيطرة بصفة مؤقتة يحيا بداخل كل واحد منا. بمعنى أنها الأعين التي نرى من خلالها العالم، والأفكار التي تفسره من خلالها والذي يقودنا إلى نقطة مهمة للغاية. طبيعة الفكر

هذه لآلاف الذوات جعلت كل واحد منا بدون أن يعي ينقسم إلى الآلاف من الأشخاص المختلفة والمتعارضة. بينما تحاول كل ذات من هذه الذوات السرية أن تثبت أنها دائمة وحقيقية، فإنها بالضرورة تدخل في صراع مع شخصيات أخرى متعارضة مسيطرة مؤقتًا. وعلى الرغم من ذلك، فكل شخص مسيطر مؤقتًا يظل جاهلًا بوجود الآخرين. وكنتيجة لذلك، يصبح الانقسام بداخلنا أعمق، ويتسبب في المزيد من عدم الارتياح اللاواعي. لقد التقينا بهذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا مرات عديدة بالفعل في هذا الكتاب. إنها تتشبث بنا في شكل أرواح سلبية دخيلة، وهي الجنود المبنيون على فكرة؛ الذين يشنون الحرب بداخلنا للفوز بتملك بلاد ليس لها وجود خارج خيالنا الخاص.

من المهم للغاية أن نرى بوضوح أن طبيعتنا الزائفة هي طبيعة متعددة تعتقد فقط أنها طبيعة منفردة. هذا الاكتشاف الروحي الأكثر أهمية لم تتم ملاحظته لسبب جيد. فبينما تصبح كل شخصية مسيطرة مؤقتًا في صدارة وعينا، فإنها تجلب معها ما يعادل تاريخها بأكمله على هيئة ذكريات متميزة وانفعالاتها اللازمة. نقبل نحن هذه الأفكار والمشاعر على أنها خاصة بنا، ونتماثل تمامًا مع الذات التي تنتمي إليها. يشرح على نحو إضافي عالم الرياضيات والمؤلف؛ بي. دي. أوسبينسكي هذه الحالة النفسية غير المعروفة:

> لا يمتلك المرء "أنا" دائمة وغير متغيرة. كل فكرة، كل حالة مزاجية، كل رغبة، كل شعور يقول "أنا". وفي كل حالة يبدو أنه يؤخذ على أنه أمر مسلم به أن هذه "الأنا" تنتمي إلى الكل؛ المرء ككل، وأن فكرة أو رغبة أو نفورًا عُبر عنه بواسطة هذا الكل.

للمساعدة على فهم هذه الأعمال الداخلية غير المعتادة، اقترح فيرنون هاورد ذات مرة على طلابه أن يتخيلوا أنبوبًا معدنيًا ممتلئًا بمئات من الكرات الزجاجية مختلفة الألوان. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطريقة الوحيدة التي ترى بها داخل الأنبوب هي من خلال نافذة صغيرة بالقرب من مركز الأنبوب، والتي هي فقط بحجم يتيح لك إظهار كرة واحدة في المرة الواحدة. ربما في لحظة ما؛ تظهر كرة زجاجية صفراء. أي شخص ينظر عبر النافذة الصغيرة، والذي لا يتبين مئات الكرات الزجاجية بالداخل قد يفترض أن جميع الكرات الزجاجية بداخل الأنبوب صفراء. فيما بعد، يهتز الأنبوب، بما يعني أن الحياة تتغير، كما تفعل دائمًا وينبغي لها، وكرة زجاجية خضراء تندفع إلى فتحة النافذة. الآن أي شخص ينظر إلى الأنبوب قد يفترض أن جميع الكرات الزجاجية بداخل الأنبوب خضراء. ومع ذلك، فكلا هذين الاستنتاجين المبنيين على حقيقة جزئية فقط سيكون خاطئًا.

بالطريقة نفسها، عندما نفكر في أنفسنا نعتقد أن الأفكار التي نراها والذات التي تنتمي إليها في هذه اللحظة هما القصة كاملة. ومع ذلك، فبالابتعاد عن أنفسنا للحظة فقط يمكننا أن نفهم المزيد عن أنفسنا أكثر مما قد تخبرنا به أي من تلك الأفكار المعرفة للذات. كمثال صغير على هذا؛ نفسي "الطموحة" بكل الخطط والتوقعات التي لديها، في لحظتها المنعزلة، لا علم لها بنفسي "اليائسة"، تلك التي تخشى دائمًا المستقبل؛ والتي يمكن أن تظهر في أي وقت. حاول أن ترى حقيقة ذلك.

بينما يهتز أنبوب ذواتنا الزائفة بطبعها جراء الأحداث المتغيرة على الدوام، تظهر شخصيات جديدة. وكل واحدة منها تشعر كما لو أنها ذاتنا الحاضرة، والتي لطالما كانت كذلك. قد يكون استيعاب هذا عن أنفسنا صعبًا في الوقت الحالي؛ ولكن في جوانب أخرى من حياتنا يكون ذلك واضحًا وضوح الشمس. لذا، دعنا نلقِ نظرة هناك.

كثيرًا ما ننخدع عندما ننظر إلى الأشخاص الآخرين، ونصدق أي ذات يظهرونها في أي لحظة. لهذا السبب نصاب بالصدمة عندماَ يتحول فجأة الشخص الذي لطالما اعتقدناه "كرة زجاجية زرقاء لطيفة" إلى كرة زجاجية "غاضبة حمراء". نقدم أعذارًا سريعة لتفسر التناقض. "شيء ما طرأ وأثر عليه" نقول. "لن يحدث ذلك أبدًا مرة أخرى". ولكنه يحدث مرة أخرى، لأنه عند اللحظة المناسبة، هذا الشخص المسيطر مؤقتًا سيعاود الظهور. صحة هذه الحقيقة بديهية للغاية في خبراتنا مع كل من الآخرين وأنفسنا.

بينما ندرك حديثًا أن في حالتنا الغافلة نحيا بداخل تعددية من الذوات المختلفة، ومن خلالها، فإن هذا الإدراك يبدأ بالتسبب في وضع نهاية لكل أولئك الأشخاص المؤقتين الذين يسيطرون على حياتنا. وبينما تبدأ الذوات المتنقلة والمتغيرة في التلاشي، والذي لا بد له أن يحدث على ضوء وعينا المتزايد بها، فإن شيئًا حقيقيًا، شيئًا مطمئنًا، يبدأ في الكشف عن نفسه لنا من داخلنا. بينما نتوصل إلى العيش من منطلق ذاتنا الناشئة، والحقيقية، والمفردة، لن يكون هناك المزيد من الجنود الزائفين الذين يتم خلقهم لاشعوريًا؛ ليقاتلوا في معارك خيالية ثم بعد ذلك، يتم الفوز بالحرب الداخلية من خلال اختفائها ذاته.

طريقة العمل الداخلي للعدو الحميم

الآن حيث إننا نمتلك بعضًا من الفهم عن تلك الشخصيات المؤقتة التي تتصرف باسمنا من لحظة إلى أخرى، يمكننا التعمق أكثر لنفحص مصدرها.

يبدأ كل واحد منا منذ لحظة الولادة في المرور بتجارب تشارك في تشكيل شخصيتنا النامية. علماء النفس الذين يطلقون على أنفسهم

سلوكِيّين يشيرون إلى هذه العملية؛ بالتكيف. إنهم يؤمنون أن خبراتنا مع المكافأة والعقاب تحدد بشكل كامل شخصيتنا النامية، فيما يتضمن قيمنا، ومعتقداتنا، وردود أفعالنا الوجدانية. بينما يؤمن علماء نفس آخرون أن عوامل نفسية وراثية محددة مثل سرعة الانفعال تحدد استجاباتنا للخبرات. إنهم يؤمنون أن هذه الحالة المزاجية الوراثية لها تأثير مهم على الشخصية التي تنشأ.

من وجهة نظر الدراسات النفسية الأكثر عمقًا التي نتباحثها هنا، فما يقدمه علماء النفس السلوكيون والمختصون بدراسة الحالة المزاجية منهم هو وصف لخليط السمات وردود الأفعال التي تستقر على السطح الخارجي لكل شخصية فرد. عناصر الشخصية تلك تطورت بالصدفة وبلا ترتيب معين. فهي متغيرة وتتشكل من أجزاء غير مترابطة؛ وتتضمن صورًا للذات تختلف من ظرف إلى آخر. هذه العناصر التي ليست لها حقيقة دائمة تُشكل ما يدعوه العديد من العلماء الروحيين "الطبيعة الزائفة".

لأغلبية الناس الذين لا ينظرون مطلقًا فيما وراء المظهر الخارجي لحياتهم، فإن ردود الأفعال لهذه الذوات الزائفة، والمنشأة هي كل ما يعرفونه عن أنفسهم. فإنهم يستجيبون بطريقة آلية للأحداث بدون التشكك في استجاباتهم قط، أو كيف أن هذه الاستجابات تتغير من لحظة إلى أخرى. هؤلاء الرجال وتلك النسوة لا يتساءلون مطلقًا عن الحيرة والألم اللذين يأتيان مع محاولة عيش حياة حقيقية ومنسجمة، بينما ينسلخون من قبل هذه الطبيعة الزائفة المتغيرة على الدوام. نادرًا ما يتساءل أولئك الناس، إذا تساءلوا على الإطلاق، عن سبب أنهم يشعرون في كثير من الأحيان بأنهم مهددون، وفي وضع دفاعي

بدون أن يجلبوا الآخرين إلى الصورة على أنهم السبب في ذلك. وعلى الرغم من ذلك، فالأسف الحقيقي في كل هذا لا يكمن في نوعية الحياة التي استسلم لها أولئك الأفراد؛ وإنما في حقيقة أنهم يستنكرون على أنفسهم حياة حقيقية من خلال افتراضاتهم الزائفة غير المفندة عن أنفسهم. ينبغي علينا تعلم أن نكون مختلفين واستطاعتنا ذلك. الحقائق المشجعة التالية توضح لك معالم الطريق.

في مكان ما أسفل كل السمات المضافة على السطح الخارجي للشخصية، ذات حقيقية تنتظر لتظهر للعيان. إنه ذلك الجزء "الساكن الصغير" فينا، ذات غير منقسمة قادرة باكتمالها الخاص على ملاحظة المشهد المتغير على الدوام للطبيعة الزائفة، والتي برؤيتها للذات الزائفة على ضوء حالتها الواعية كليًا ترى أيضًا أن آلام ومشكلات تلك الذات المنفصلة للغاية غير حقيقية وغير ضرورية للحياة الحقيقية، مثلما هي كذلك الذات الأدنى نفسها. ولكنه سيكون بمثابة استباق للأحداث إذا خضنا في هذا الأمر بتعمق هنا. في الوقت الراهن، من الضروري فقط أن نفهم أن لكل منا طبيعة زائفة، والتي تعمل في الوقت الحالي كوسيط بين من نكونه حقًا والعالم من حولنا. إنها نفس هذه الطبيعة الزائفة هي التي تعمل على كل من خلق ساحة قتال نفسية ووضعنا فيها؛ والتي تمنعنا من خوض حياتنا مباشرة من ذاتنا الحقيقية والأسمى. هذه الطبيعة الزائفة هي العدو الحميم، وسلطتها الوحيدة على كل واحد منا هي ما لا نفهمه بعد عنها، والذي يعني أنها قريبًا ستكون بلا سلطة علينا!

الثقِ بالشخصِ المسيَطر مؤقتًا عليك

كما رأينا، فإن كل واحد منا يمتلك طبيعة زائفة ويؤدي من خلالها؛ والتي هي مزيج من ذكرياتنا، وتكيفنا، وبعض السمات المزاجية. إنها تلك الذات الزائفة غير المعروفة هي التي تواجه العالم كل يوم؛ فتستجيب وتفسر جميع تقلبات الحياة. من المهم للغاية لنا أن نفهم أن هذه الظروف المتغيرة على الدوام بالحياة في حد ذاتها هي ظروف محايدة؛ ولكن الطبيعة الزائفة تفرض معناها الخاص على كل هذه التغييرات الحياتية؛ فتصنفها وتعرفها إلى حد أن الحدث الذي تراه يتكشف أمامك ليس حقًّا سوى اختلاق ظرفي للذات الزائفة. يمكننا أن نزيل أي تشوش قد يكون لديك عن هذه الفكرة الأخيرة من خلال مثال بسيط.

إذا نظرت إلى العالم من خلال عدسات خضراء، فكل شيء ستراه سيكون ملونًا بالأخضر. بالمثل، الطبيعة الزائفة، والتي هي نتاج ماضينا؛ يمكنها فقط رؤية سيل الأحداث الجارية من خلال عدسة خبراتها. إنها تدرك المواقف الحالية بأخذ الماضي في عين الاعتبار، وبمجرد أن يتضح لها ما يحدث، تظهر فجأة الشخصية المسيطرة مؤقتًا لتتولى الموقف. الشخص المسيطر مؤقتًا، والذي هو اختلاق مفصل حسب الحدث للذات الزائفة، يتولى الأمر ليقود الفرد بأمان خلال الظرف، ولكن تذكر: أن الظرف قيد البحث، أيًا كان ما قد يكنه؛ فهو ذاته نشأ من خلال تفسير الذات الزائفة لحدث حقيقي. هذه الفكرة الثاقبة الأخيرة هي نقطة مهمة للدراسة. أعد قراءتها عدة مرات إلى أن يتضح لك معناها كاملًا. للشخص غير المدرك، قد يبدو الحدث جديدًا وكذلك استجابته، ولكن في الواقع، كلاهما مبني على

الماضي. نادرًا، إذا كان هذا يحدث على الإطلاق، ما نرى الأشياء كما هي حقًا؛ وإنما فقط من منطلق تأويل لها. نادرًا ما نستجيب بتلقائية، ولكن في الغالب نستجيب كما فعلنا من قبل. جميع أشكال السلوك المكيف المكتسبة لمساعدتنا على تحرير أنفسنا في اللحظة الحالية، لا تزال تتركنا نتصرف من منطلق الأسر الزائف للماضي. لا عجب أننا نجد أنفسنا عالقين في نفس نوعية المواقف مرارًا وتكرارًا؛ ولا شيء يبدو مطلقًا أنه يحل بطريقة جديدة.

ومما يزيد الأمور سوءًا، في كل مرة يبدو فيها أن تحديًا جديدًا يظهر أمامنا تظهر أيضًا شخصية مسيطرة مؤقتة أخرى جديدة لتتعامل معه. وكنتيجة، من لحظة لأخرى يتغير سلوكنا وتتغير خططنا؛ متسببة في جعلنا نمر بتشكيلة متنوعة من المشاعر والأفكار خلال فترة قصيرة من الوقت. جولة الأفعوانية الانفعالية تلك يمكنها أن تتركنا مستنفدين ومضطربين. دعنا ننظر إلى مثال عن الكيفية التي يمكن أن تؤدي بها سلسلة من الأحداث إلى ظهور سلسلة من الذوات المختلفة للغاية.

أنت في مكتبك، تفكر فيما ستطلبه للغداء، عندما تأتي زميلة لك في العمل وتخبرك أنه قد وجد "خطأ" بالتقرير الذي سلمته قبل أسبوع. التعبير الجاد على وجهها وكلمة "خطأ" يثيران على الفور استجابة مشروطة من الخوف. بينما تستجيب الطبيعة الزائفة بهذه الطريقة، فإن شخصية مؤقتة تظهر فجأة لتتوَّل هذه الاستجابة الانفعالية ولتتولى الحالة التي حددها الخوف. تصريح زميلة العمل عن "خطأ" قد ارتُكب، والذي في حد ذاته ليس له معنى انفعالي لازم بالنسبة لك، يصبح "حدثًا" وفي هذه الحالة حدثًا مهددًا. تبدأ الشخصية المسيطرة مؤقتًا التي تظهر في اتخاذ ما تراه الفعل الدفاعي الملائم. تبدأ في تبرير

نفسها، مما يتضمن البحث عن شخص آخر لإلقاء لوم هذا الخطأ عليه. إنها تركز سريعًا على رئيسك؛ والذي دفعك لتنتهي من هذا التقرير في وقت مبكر. الآن تظهر شخصية مسيطرة مؤقتًا غاضبة؛ شاعرة بالحنق من هذا الرئيس الذي يجعل حياتك دائمًا صعبة للغاية، ولا يُثني أبدًا على أي شيء تقوم به. تبدأ في التفكير كيف تود الانتقام من هذا الشخص من خلال الكشف للأشخاص الآخرين عن بعض الأمور غير المحببة عنه التي تشك فيها. بينما تجد هذه الشخصية المسيطرة مؤقتًا متعة بالغة في تخيل مشاهد إحراج رئيسك، فإنها تنعم بنعمة عدم إدراك أن ما تراه كحل ناجح لا علاقة له بحل "المشكلة" الأصلية والتي كانت الخطأ في التقرير.

عند هذه المرحلة، من ذا الذي يجب عليه أن يظهر عند بابك سوى الرئيس ذاته الذي كنت تذله في ذهنك للتو. لم تعد الضحية الواثقة من أنها على حق، المجني عليها؛ لأن الظرف المتغير تسبب في ظهور شخصية مسيطرة مؤقتًا جديدة؛ والتي ربما تبدأ في التملق أمام هذا الشخص الذي يوقع على شيك راتبك. الآن، مما يثلج صدرك، أنك تدرك أنه قد أتى ليمتدحك. الابتسامة على وجهه وكلمات "عمل رائع" تملؤك بالغبطة والثقة.

وعلى الرغم من ذلك فمرة أخرى، ولا يزال بدون ملاحظة، تتقدم شخصية موقتة مسيطرة جديدة لتذكرك بنيتك لدعوة رئيسك إلى منزلك على العشاء. يبدو هذا منطقيًا تمامًا بالنسبة لك؛ ولا ترى تناقضًا مع الذات التي رغبت منذ بضع لحظات من قبل في إحراج، عوضًا عن استضافة، السيد المهذب. بينما يغادر الرئيس، تشعر بأنك مسرور من نفسك، وتطلق العنان لخيالك؛ تفكر مليًا في الكيفية التي ستنفق بها العلاوة التي تتوقعها الآن. الشخصية

المسيطرة مؤقتًا الشاعرة بالرضا لا تتذكر مشاعر الشخصية المسيطرة مؤقتًا المنفعلة التي حلت محلها منذ بضع لحظات ماضية فقط. إنها الآن تظن أنها الذات المفردة؛ إنها أنت الحقيقي. وهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة.

لقد بُرهن لنا في هذا الفصل أنه من لحظة إلى لحظة، نطوح من شخصية مسيطرة مؤقتًا إلى أخرى. واحدة سعيدة، وأخرى مكتئبة. واحدة تشعر بالحماس، وأخرى تشعر بالملل. مثل ورقة شجر في مهب الريح، فإن حالتنا المزاجية ومظهرنا يطوح من اتجاه إلى آخر؛ بدون ذات محورية مسيطرة. في كل لحظة، نؤمن تمامًا بكل ذات مؤقتة؛ وكما تفكر، نفعل نحن أيضًا. ندفع ثمن سوء الفهم هذا غاليًا، لأننا نعتمد بدون وعي على هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا للتعامل مع العديد من المشكلات التي نواجهها كل يوم وحلها. بالطبع نحن لا نرى هذه الذوات التي تتبدل على الدوام على أنها الشخصيات المؤقتة التي هي عليها حقًا. نحن نعتقد أن كل واحدة منها، عندما تتولى زمام الأمور، هي من نكونه حقًا.

الآن إليك فكرة ثاقبة سامية أخرى، مذهلة لدراستك الذاتية. تشعر كل شخصية مسيطرة مؤقتًا بأنها قادرة على التعامل مع أي ما قد يكون عليه التحدي الجديد؛ لأنها تعتقد أنها مستقلة عن الحالة التي تحاول التحكم بها. ولكنها ليست كذلك. في الواقع، أن هذه الذات المؤقتة التي تسعى الآن جاهدة إلى أن تتخذ لك القرارات لم تكن حتى موجودة، إلى أن ظهرت الحالة موضع النقاش في خيالك. وإليك مفهومًا أساسيًا لكي تستوعبه؛ هذه الحالة التي تراها، أيًا كانت هي، هي في حد ذاتها استجابة شرطية؛ استجابة عقلية أو انفعالية آلية للذات الزائفة في شكل إما مقاومة وإما تقبل الظروف المتغيرة بطبيعتها.

هذه الاكتشافات القليلة الأخيرة هي اكتشافات مهمة لفهم دراستنا المتطورة، لأن هناك اكتشافًا آخر كامنًا بداخلها أساسيًا للانتصار على العدو الحميم.

كل فعل تتخذه الشخصية المسيطرة مؤقتًا لتحرر نفسها من أي موقف مزعج يؤكد سرًا على تأويله الأولي الخاطئ الذي أوجد ذلك الموقف. هذه العملية للتوكيد غير الواعي تخدم الذات الزائفة بطريقة غير مشكوك فيها، وآثمة. إذا كان الموقف الذي تراه يلوح في الأفق، حقيقيًا، إذًا فكذلك ينبغي أن يكون أيضًا ذلك الحس المتنامي للذات الذي ليس لديك خيار سوى أن تكون ضحيته. على سبيل المثال، الرجل الذي يلوم رئيسه على الإحباط الذي يشعر به يعمل بدون وعي منه على استمرار معتقده أنه شخص يمكنه فقط، بل ويتحتم عليه، الشعور بشعور جيد إزاء عمله طالما امتدحه الآخرون. هذا الرجل هو ضحية غير دارية لإدراكه الخاص، والمعاناة التي يشعر بها لا يمكنها أن تتغير إلى أن تتغير الطريقة التي يرى بها الحياة.

من الجلي، أن الشخصية المسيطرة مؤقتًا ليس بوسعها إصلاح الموقف الذي أوجدته، والتي تراه الآن على أنه مشكلة. مثلما لا يمكن لانعكاس مشوه في مرآة ببيت الرعب أن تصحح زجاجها "لتنقذ" الشخص صاحب الانعكاس، والذي يقودنا إلى نقطة أخرى مهمة يجب أن تؤخذ في الاعتبار خلال استقصائنا للعدو الحميم. ليس فقط أن الشخصية المسيطرة مؤقتًا غير قادرة على تصحيح أي حالة هو ما يستدعي وجودها المؤقت؛ ولكن أيضًا لكي تحافظ الشخصية المسيطرة مؤقتًا على استمرارها وهو ما ترغب به؛ فإن ما تُدعى بالذات الزائفة تتطلب في الواقع استمرار الحدث الذي أوجدته!

نعم الشخصية المسيطرة مؤقتًا يمكنها التظاهر بحل المشكلة؛ ولكن جهودها لا يمكن أن يكتب لها النجاح مطلقًا، لأنها دائمًا ترى سبب

المشكلة في الحدث الخارجي. كل مجهوداتها في هذا الاتجاه لا بد وأن تبوء بالفشل؛ لأن السبب الحقيقي يكمن في الذات الزائفة وتحديدها الذي فرضته على ذاتها للحدث. كل جهودها لحل المشكلة الخارجية؛ وفقًا لتحديدها لها؛ تجعل ببساطة ذاتها والمشكلة مستمرة. هل يمكنك رؤية الكيفية التي يلقي بها هذا الاكتشاف الجديد الضوء على الأساس الحقيقي للأنماط المؤلمة المتكررة على الدوام في الحياة؟ وكيف أن هذه الأنماط اللاواعية تخدم هدف الشخصية المسيطرة مؤقتًا؛ والذي هو المحافظة على استمراريتها؟ بينما على الجانب المقابل، عندما يحدث موقف باعث على السرور تعتقد الشخصية المسيطرة مؤقتًا أنها تمتلك القدرة على الإبقاء عليه إلى الأبد. ومع ذلك، فإن هذه الشخصية المسيطرة مؤقتًا قد أوجدت استجابة على ظروف لا تمتلك قدرة السيطرة عليها. عندما تتغير هذه الظروف، وكذلك الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فإن الذات السعيدة تفسح المجال لواحدة خائبة الأمل.

كل حدث جديد في الحياة يتسبب في ظهور شخصية مسيطرة مؤقتًا أخرى؛ وعندما تظهر كل شخصية مسيطرة مؤقتًا جديدة للتحكم في الموقف، فإنها تجلب معها تفسيرًا كاملًا لما نحن عليه، وما الذي ينبغي علينا القيام به لكي نرشد أنفسنا بشكل سوي. تبدو هذه التفسيرات منطقية للغاية لنا إلى حد أننا نكون قادرين على تجاهل أي أصداء خافتة من شخصية مسيطرة مؤقتًا قديمة قد تتعارض مع ما تقوله الذات الحالية. كل شخصية مسيطرة مؤقتًا تمتلك فعليًا السلطة المطلقة؛ لأنه على الرغم من أننا قد نستشعر في أوقات أننا لا نسيطر حقًا على أنفسنا، فنحن نرفض البحث في الأمر، وعوضًا عن ذلك نلقي بجميع قوانا مع أي شخصية مسيطرة مؤقتًا في هذه اللحظة. وعندما نصادف بصورة مباشرة سلوكًا يتعارض مع صورتنا الذاتية، فحتى حينها يمكننا أن نبقي على اعتقادنا أننا نحيا من ذات محورية. نعلن

ببساطة أننا لا نعرف ما طرأ علينا؛ نلوم الموقف أو الشخص الآخر لجعلنا نتصرف بطريقة معينة؛ أو ندعي أننا نكره تلك الشخصية المسيطرة مؤقتًا (ربما هي عادة سيئة أو سلوك قهري) ونصرح بأن "ذاتي الحقيقية" ستقاومه. فبغض النظر عما يحدث، فإن البنية الفوقية غير المرئية للشخصية المسيطرة مؤقتًا تبقى دون المساس بها.

كل شخصية مسيطرة مؤقتًا يصاحبها نوع متخصص من البرنامج النفسي الذي يساندها؛ متضمنًا ذكريات، وتفضيلات، ومعتقدات. ذلك البرنامج يمكنها من تأدية دورها واستخدام كل شيء يحدث لإثبات أنها ما تعتقد وتشعر أنها عليه. على سبيل المثال، عندما تشعر بأنك غير سعيد، ويأتي شخص ما ليسبب لك المزيد من الإزعاج، فإن الشخصية المسيطرة مؤقتًا تنتج من الذاكرة قائمة كاملة بالإهانات السابقة لكي تفسر السبب في أن ذلك الشخص كان دومًا مصدر إزعاج لك. في لمح البصر، تُجمع الحقائق وتُشوه لتساند المعتقد، والحالة الوجدانية للشخصية المسيطرة مؤقتًا تصدق عليه.

إليك نقطة أخرى مذهلة لتمعن النظر فيها ولتساعدك على أن تنشق عن السلطة الزائفة للشخصية المسيطرة مؤقتًا. كل شخصية مسيطرة مؤقتًا يمكنها فقط أن تكون المسيطرة على حياتك، طالما استمر الظرف الذي أوجدها. بمعنى آخر، الشخصية المسيطرة مؤقتًا لا تمتلك سلطة باقية، لأنها تشكل بواسطة اقتران إشارة خارجية واستجابة داخلية آلية. دعنا نرَ كيف أن هذا صحيح.

لنفترض، على سبيل المثال، أن الميزان لدى الطبيب قد أعلن عن اكتساب خمسة أرطال من الوزن. الطبيعة الزائفة تمر بالشعور بالذنب والخوف من أنها لن تعد جذابة بعد الآن. تظهر شخصية مسيطرة مؤقتًا فجأة لتتولى الموقف؛ وتتعهد بأن تخضع لحمية غذائية، وتتجنب الإغراءات مهما كلف الأمر، ولكن عندما يتغير الظرف الخارجي، تُستدعى شخصية جديدة. بينما تتلاشى الاستجابة التي أوجدت تلك

الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فإن تلك الشخصية المؤقتة تتلاشى أيضًا. استجابة جديدة لظرف جديد تتسبب الآن في ظهور شخصية مسيطرة مؤقتًا جديدة. تُنسى الشخصية المسيطرة بصفة مؤقتة القديمة، لأن الشيء ذاته الذي أوجدها قد اختفى. لذا عندما يقترح صديق تجربة مطعم مكسيكي جديد افتتح قريبًا، توافق بدون تردد. الآن، تظهر شخصية مسيطرة مؤقتًا محبة للمرح، وجائعة؛ وقرار الصباح إما يُنسى وإما أن تختلق مبررات كي لا تقوم به. الشخصية المسيطرة مؤقتًا بإمكانها أن تبدل مع أخرى، وهي تفعل ذلك، في لحظة غير مرئية. هذا التبادل بين الذوات يحدث بسرعة بالغة وبسلاسة إلى حد أن الشخص في اللحظة التي يتوقع فيها بتلهف الوجبة لا يرى مطلقًا تعارضًا مع الشخص الذي كان سيخضع لحمية غذائية منذ لحظة سابقة. أتذكر الرجل في المطعم الذي "أقلع" عن الشراب؟

كيف يؤدي الوعي اليقظ إلى النصر

السبب في أننا لم نرَ مطلقًا أنه تكسنا ذوات متعددة، هو أننا لم نكن مدركين مطلقًا بتحولاتها الداخلية. الطبيعة التي نحيا منها في الوقت الحالي مُصممة لتبقينا في الظلام، وتخدم هذه الذوات الزائفة؛ وليس لتعليمنا رؤيتها. كما نحن الآن، فنحن نصبح بصورة كاملة كل شخصية مسيطرة مؤقتة بينما تستحوذ علينا. كشف هذه الحقائق عن الشخصيات المسيطرة مؤقتًا المتغيرة لطالما كان نقطة تركيز الدراسات الروحية الحقيقية. دعا أحد الحكماء هذه الذات الزائفة بـ "الأولون" كما في: "هكذا يكون الآخرون أولين والأولون آخرين". يشير الصوفيون إلى "النفس الأمّارة". بينما يشير إليها علماء النفس الغربيون بالأنا، أو الشخصية، أو الأدوار التي نلعبها. بغض النظر عن الكيفية التي تناقش بها هذه المناهج الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فهناك حقيقة

مهيمنة؛ الشخص المسيطر مؤقتًا ليس شخصك الحقيقي! هذا يعني أنه لم يعد عليك بعد الآن أن تُصارع مع أي مشاعر مضطربة تراودك تجاه حياتك. قدرتك على الوعي الذاتي أكبر من أي تقييد أوجدته شخصيات مسيطرة مؤقتًا غير ملحوظة. بينما تبدأ في استخدام هذا السلاح القوي من الوعي الذاتي الجديد بمهارة، وبينما تدع الضوء يحارب لأجلك، فلن تفقد فقط الشخصيات المسيطرة مؤقتًا قدرتها على تضليلك، وإنما أيضًا ستبدأ في الاختفاء تمامًا! وهذا ما نسعى إليه.

كما يوضح جاي في كتابه *سر تحرير الذات*: "التحرر من أي صراع، أو أسر، أو حالة شاقة ينبغي أن يصدر عن وعيك بالتشوش". يؤيد الفيلسوف الروماني، ماركوس أوريليوس هذا الاكتشاف، بينما ينظر إلى الأمر من زاوية أخرى. فهو يكتب: "أولئك الذين لا يلاحظون مسارات أذهانهم لابد بالضرورة أن يكونوا تعساء". بمعنى آخر، لا يمكننا أن نتحرر من أي قيد ذاتي إلى أن ندركه لما هو عليه حقًا. في الوقت الحالي، نحن نؤمن أن الشخصيات المسيطرة مؤقتًا حقيقية، وأن معاركها مع الحياة ضرورية لحمايتنا من الألم. لا نرى أن الألم الذي نشعر به هو بسبب تماثلنا مع هذه الهويات المزيفة؛ وأننا لا نستطيع التحرر مما يجعلنا نعاني طالما نتخذه كصديق لنا. مع ذلك، عندما نبدأ في رؤية ما يتسبب لنا في العناء حقًا، فنحن أيضًا نبدأ في رؤية أننا نمتلك المقدرة على أن نكون أحرارًا طوال الوقت!

جرب الآن شيئًا سيضعك في علاقة مختلفة مع الحياة من خلال زيادة وعيك الذاتي. بينما ترفع يدك أمامك، كن ببساطة واعيًا بها. اشعر بوزنها وحركتها. الآن كن واعيًا بنفسك بأنك واعٍ بيدك. هل يمكنك الشعور كيف يضعك هذا في علاقة مختلفة مع كل شيء من حولك، كيف يضعك مع علاقة مختلفة مع نفسك؟ أنت الآن ترى أنه في الحالة الأولى، قبل أن يضاف هذا الوعي الجديد إلى الصورة، لم يكن هناك اختلاف ملحوظ بينك وبين لحظة تحريكك ليدك. إنما في

الحالة الثانية، بوعيك المتزايد كجزء من أفعالك، يمكنك قول: "أنا واعٍ بنفسي خلال الموقف". وهذا الوعي الذاتي الجديد يضعك في موضع التحكم.

يمكنك أن تحظى بنفس هذا النوع من العلاقة الأسمى، نفس السيطرة على طبيعتك الزائفة وشخصياتها المتعددة المسيطرة مؤقتًا. إليك كيف تبدأ. في كل مرة يمكنك فيها أن تصبح واعيًا بأي شخصية مسيطرة مؤقتًا، وأن "ترى" نفسك واعيًا بها، لن يعود بإمكانها أن تبقى متحكمة بدون وعي بك. هذه الحالة من الرؤية الذاتية هي بداية ضبط النفس الحقيقي، ولكن تلك هي مجرد البداية! دع الجملة التالية تكشف لك شيئًا ما عن نفسك فيما وراء الفكر: وعيك ذاته بنفسك هو نوع خاص من البرهان على أن الوعي يتواجد فيما وراء الذات الواعية به. هذا الاكتشاف الذاتي يثمر عن شيء ما هو في صميم التحول الروحي؛ المراحل الأولى في أن تكون قادرًا على فصل نفسك بوعي عن أي شخصية مسيطرة مؤقتًا مثيرة ومزعجة.

في الواقع، الطريقة الوحيدة الممكنة على الإطلاق للتغلب على العدو الحميم والشخصيات المسيطرة مؤقتًا العديدة التي تنبع منه هي بدعوة هذا الذكاء الحقيقي الكامن في وعي أعلى بأنفسنا. الشخصيات المسيطرة مؤقتًا ليست ذكية في حد ذاتها؛ فكنتاج للفكر، فإنها بالطبيعة ابتكارات مجزأة ومؤقتة. ولكن ما بداخلنا؛ ما هو قادر على ملاحظة كل ذات مسيطرة مؤقتًا؛ هو أبدي وحقيقي. بينما نعمل لكي نظل واعين بكل شخصية مسيطرة مؤقتًا، فإن هذا الوعي يجعلنا متحكمين في تلك الذوات الظاهرية المتغيّرة على الدوام، ويبدأ في إنتاج السلام الذي كنا نسعى إليه؛ يتخللنا حس عميق من الرضا والثقة لا يمكن لأي ذات مسيطرة مؤقتة أن تعرفه.

معرفتنا الجديدة والأسمى للشخصية المسيطرة مؤقتًا هي دفاعنا الأساسي في مواجهة أن ننجذب إلى انفعالات مساومة على الذات والسلوك الذي تتطلبه. لمساعدتنا على اكتساب هذه المعرفة الذاتية، أعطانا جاي التمرين التالي:

خذ ورقة واكتب أعلى عنوان الصفحة "ذوات مؤقتة للدراسة الذاتية". ثم، بينما تتعلم ملاحظة نفسك، دون كل شخصية تميزها تتولى زمام حياتك. سريعًا ما ستصبح لديك قائمة طويلة من الذوات المختلفة التي تتبادل الأدوار على المسرح الرئيسي. إعدادك لملاحظة واعية للذوات المتناقضة التي قد تكون المسيطرة في أوقات مختلفة، لأمر ذي قيمة تربوية خاصة. بينما تواصل هذه الدراسة الذاتية المميزة، ستصبح واعيًا أكثر للطبيعة المؤقتة لكل شخصية مسيطرة مؤقتًا؛ ومع الوقت، لن تصدق أيًا منها بنفس القوة التي أنت عليها الآن؛ مع معرفتك أن نقيضها مستعد دائمًا أن يتقدم ويحل محلها. بينما يزداد وعيك تجاه كيف أن الشخصية المسيطرة مؤقتًا ليست حقًا جزءًا من الحل، وإنما إطالة سرية للمشكلة، ستبدأ في التصديق فيها بصورة أقل ثم أقل. الآن، أنت على الطريق الصحيح للفوز بالحرب الدائرة بداخل نفسك!

صمم التمرين أعلاه لمساعدتنا على رؤية جميع التناقضات الكامنة في وعينا الخاص، بالإضافة إلى العقاب الناتج عنها. يجب علينا أن نحصل على لمحة من الذوات التي تحكمنا لكي نبدأ في التفريق بين ما هو حقيقي وما هو مجرد نتاج لعقل مشوَّش. التغيير الذاتي الحقيقي والنصر الذي يجلبه يعني فقط أن نتخلى عن معتقدنا فيما لم يكن مطلقًا حقيقيًا في المقام الأول. بعدئذ تبدأ الذات الأسمى؛ والتي كانت دائمًا موجودة؛ في أخذ موضعها الشرعي في توجيه حياتنا. السعادة دائمًا تكون على مقربة من اليد؛ ولكن هذا التغيير الذاتي الحقيقي له ثمن حقيقي.

تقول كتب الحكمة القديمة: "عندما ترى ملاك الموت يقترب، يكون هناك خوف كبير. ولكن عندما يصل أخيرًا، ففي ذلك نعيم". أحد جوانب المعنى السري لهذا التعبير هو أنـه عندما تشعر الذات الزائفة بأنها تفقد قوتها وتدرك أنك تنتوي لها أن تفقد حياتها، فإنها تستخدم أكثر أسلحتها قوة؛ الخوف. ولكن تحتاج إلى، بل وينبغي عليك، ألا تعرض عن ذلك. هذه الطبيعة الزائفة تعرف أنها ينبغي عليها أن تواصل التحكم بحياتك حتى تتمكن من امتلاكها لحياتها الباهتة. ولكن بينما تنقضي، والذي لا بد أن تقوم به إذا ثابرت على دراساتك الذاتية، فسترى سريعًا أن كل هذا الشعور بالخوف لم يكن ضروريًا؛ لأن ما يموت بداخلك لم يكن مطلقًا حقيقيًا لتبدأ به. حينئذ، سيكون هناك فقط الرضا وضبط النفس بدون بذل جهد؛ والذي هو الثمار الطبيعي للعيش من منطلق طبيعتنا الأسمى.

لتعجل بهذه اللحظة من السمو فوق ما قبلته دائمًا على أنه ذاتك؛ يجب عليك أن تتعدى تفكيرك المعتاد. ينبغي عليك أن تكون مستعدًا لملاقاة الحياة وأعينك مفتوحة بطريقة تمكنك من رؤية الأشياء كما هي، بدلًا من الاستماع إلى الشخصية المسيطرة مؤقتًا وهي تخبرك بما ترى. هذا التحول المتخصص في نفسيتك ينبغي أن يتطور عن عمد. الوعي الذاتي الأسمى هو فعل إرادي.

في البداية، العمل على مواجهة الحياة بدون تفسيراتك المعتادة وردود أفعالك قد يبدو حقًا، وكأنه يزيد من تشوشك. بل إنك حتى قد تشعر بأنك أسوأ من أي وقت مضى. بالرغم من ذلك، استمرا هذا التشوش هو مجرد حيلة من الذات المسيطرة بصفة مؤقتة. فأنت لست فقط في موضع رائع للبدء بالفوز بالحرب الدائرة بداخلك؛ ولكنه أيضًا الموضع الوحيد لتصنع بداية جديدة: أن نترك رد الفعل القديم، والبالي يخمد قليلًا كل يوم، لكي نتمكن من تجربة الحياة الحقيقية كما هي، ونستمتع بما تجلبه معها.

بينما نتقدم في هذه الحياة الجديدة، نتعلم الشفقة الحقيقية على أنفسنا وعلى كل شخص آخر يجاهد تحت عبء التحكم العابر لألف شخصية مسيطرة مؤقتًا. وبينما ننجرف تدريجيًا بعيدًا عن سطحية حياتنا الحالية، نصاب بالدهشة للرؤية المحدودة التي وجهت فيما مضى كل فكرة وكل فعل لنا. الحقيقة ذاتها تصبح المتحكمة في حياتنا. ويذهب بلا عودة ذلك الحس المضطرب بالذات. الآن، بتنا نعرف أن عدونا الوحيد في الحياة كان هذا الإدراك الزائف بأن هناك عدوًا في المقام الأول.

ملخص خاص

إذا تعلمنا أن نحيا بدون أن نخبر أنفسنا من نكون، وبدون أن نعرف ما الذي علينا القيام به تجاه ألمنا، فسيأتي اليوم الذي سنكون قد رأينا فيه الكثير للغاية عما يلحق بنا الأذى؛ فلن ننظر إليه فقط بعد الآن بمن نحن عليه.

جاي فينلي

The Secret Way of Wonder

٥

> لديك حق في أن تكون سلبيًا.
>
> **موريس نيكول**

تحرر من جميع الأنماط المؤلمة

ربما تكون قد لاحظت ذلك؛ التعاسة ليست أمرًا غير مألوف هذه الأيام. وإذا لم تكن الظروف المحزنة سيئة بما يكفي في حد ذاتها، فيبدو أنها أصبحت تتطلب ما هو أقل بكثير لتجعلنا نشعر على هذا النحو. فنحن نذهب إلى المتجر ونرى أن الأسعار قد ارتفعت. لم تنمُ شجيراتنا. تلك المكالمة التي نتمناها، لم تأتِ مطلقًا. في الواقع، لقد أصبحت تبكي الوخزات من الألم، الكبير منها والصغير؛ والتي كانت شائعة للغاية، ومتكررة للغاية إلى حد أننا تقبلنا وجودها المزعج بداخلنا كجزء طبيعي من حياتنا اليومية؛ ويبدو أن الحياة ذاتها تؤيد استنتاجنا.

الأشخاص الذين يبدون ذوي نية حسنة يخبروننا: "يجب عليك أن تتقبل الجيد والسيئ كجزء من الأمر". أو نخبر أنفسنا في أوقات المحنة: "إذا لم يكن حزني موجودًا، لم أكن لأستمتع حقًا بأوقاتي السعيدة!". الحقيقية هي أن تلك التصريحات ليست سوى نشر أكاذيب؛ فهي

أفكار صادقة جزئيًا خلطت جميعها إلى مفاهيم ذاتية خاطئة من قبل العدو الحميم لكي يمد من قاعدته الأساسية للسلطة المطلقة كي يطيل الحزن. حتى الآن، نجح هو ورسالته المشوهة في كل من توجيه حياتنا والسيطرة عليها. لحسن الحظ، هذه الدورة التعسة للذات، بالإضافة إلى المعاناة التي يخولها مستواها، يمكن لهما أن ينتهيا. ولكن التحرر من الأنماط المؤلمة يجب أن يبدأ بجلب معرفة جديدة إلى الطريقة التي كنا نفكر بها في مشكلاتنا القديمة. لذا، دع المعرفة الجديدة في هذا الجزء التالي من الدراسة تبدأ بتحريرك.

اجعل الظلال في حياتك تختفِ

نعلم جميعًا مسبقًا أن الأشياء ليست دائمًا كما تبدو. ومن ناحية أخرى، فإن ما هو غير معروف فعليًا هو أن الكثير من المشكلات التي تبدو في البداية لا تقهر، تبدو فقط بهذا الشكل لنا، بسبب مستوى الألم الذي نشعر به عندما نفكر في حالتنا غير المرغوب فيها. وعلى الرغم من ذلك، فإن دراساتنا الجديدة تظهر بوضوح أن معظم استنتاجاتنا المتعلقة بأوضاعنا "المستحيلة" هي في الواقع ليست سوى سوء فهم ذي تأثير قوي تصبه علينا الشخصية المسيطرة مؤقتًا في هذه اللحظة. لذا فإلى هنا نصل إلى لحظة عظيمة في بحثنا عن التحرر الذاتي: فهم حقيقة سوء فهمنا للواقع مثله مثل رؤية أن أيًا كانت المعاناة التي يجلبها معه، فهي ليست سوى وهم. معاناتنا النفسية ليست القوة التي كنا نتقبلها على أنها كذلك؛ لأنها ليست مبنية على الواقع.

خلال أحد لقاءات يوم الأحد المطرة، شاركنا جاي مثالًا توضيحيًا، والذي ألقى بضوء جديد على الألم الذي نشعر به، وكشف عن السبب في أنه غير ضروري. هل تذكر عندما كنت طفلًا وترقد

على الفراش في الليل؛ خائفًا من الأشكال الغريبة التي كانت ترقص مهددة على طول حائطك؟ ربما طلبت من أبيك أن يترك ضوءًا منُارًا من أجلك، لأنك خائف من الوحوش التي تخرج في الظلام. قد يكون والدك قد ضحك مطمئنًا إياك، وعلى الرغم من احتجاجاتك، جعلك تنهض من الفراش لتنظر خارج النافذة. هناك بالخارج ترى فرع شجرة يتطاير مع الريح، وبمعاودتك النظر إلى الحائط، أدركت بنفسك أن "الوحش" الذي كنت خائفًا للغاية منه لم يكن سوى "ظل". فقد فهم عقلك الطفولي الآن، على الرغم من أنه قد لا يستطيع صياغة ذلك في كلمات، أن الظل ليس له جوهر في حد ذاته؛ ولكنه كان مجرد تأثير. اختفى عندما أُضيئت الأنوار، لأن الظروف اللازمة لظهوره لم تعد موجودة. الظل في حد ذاته لم يكن لديه القدرة على إلحاق الأذى بك. لقد كان فقط نسبك القوة للظل هو الذي وضع الخوف منه بداخلك. دعنا نرَ ما يمكن لهذا الاكتشاف السهل، ولكنه رائع، أن يفعله لنا إذا طبقنا بحرص عبرته على هذه الظلال النفسية التي ندعوها معاناتنا.

في الفصل السابق، تعلمنا أن كل حدث في حياتنا تستجيب له الطبيعة الزائفة بدون وعي وبصورة آلية باستدعاء شخصية مسيطرة مؤقتًا لتفسر هذا الحدث، وتتعامل معه. يمكن القول بأن في كل لحظة من هذه اللحظات، تلقي الشخصية المسيطرة مؤقتًا بضوء فهمها على الحدث. حتى إن قدرًا ضئيلًا من الانعكاس الذاتي الصادق يكشف عن تلك الأعمال الداخلية. على سبيل المثال، عندما تشعر الطبيعة الزائفة بأن ذاتها قد هُددت أو أحبطت، فإن شخصية مسيطرة مؤقتًا عنيفة أو سلبية تتقدم؛ وترى كل شيء على ضوء مخيف وكئيب. هذه الذات تدعم بعد ذلك نفسها من خلال جمع أفكار إضافية عن

"الحدث". هذه الأفكار قد تسترجع الماضي الذي أدى إلى الحدث؛ أو تتوقع عواقب مستقبلية محتملة. بينما يزداد حجم كل مشكلة محتملة كنتيجة للانتباه غير الواعي لها، تزداد استجاباتنا الانفعالية السلبية. جميع هذه السلبيات اللاحقة ليست سوى ظلال ألقيت من قبل ضوء الشخصية المسيطرة مؤقتًا الزائف. على الرغم من ذلك، لأننا غير مدركين لسببها الحقيقي، نخشى الصور التي ترسمها بنفس الطريقة التي خاف فيها الطفل من الظلال على الحائط. لحسن الحظ، مثلما يمحو الضوء المعلق في السقف الظلال من على الحائط المادي، فإن ضوء الحقيقة يمتلك القدرة على طرد كل الظلال الداخلية والمعاناة، التي تتبعه بدورها.

سيعمل مثال على توضيح ذلك. ربما هناك امرأة تكتشف أن صديقتها قد خانتها. إحدى الشخصيات المسيطرة مؤقتًا التي تظهر للتعامل مع هذا الموقف هي شخصية غاضبة. فهي تقيم قضية قوية ضد الخائنة، وتجد متعة بالغة في تصور مشاهد الانتقام. وفي لمح البصر، تفسح المجال لشخصية مسيطرة مؤقتًا أخرى تشعر بأنها مجروحة، وترثي قدرها بحقيقة "أنه ليس هناك أحد يمكن الوثوق به". قطعة بقطعة ترسم صورة لعالم شرير وموحش، حيث كل شخص فيه هو عدو محتمل. أو ربما لا يزال هناك شخصية مسيطرة مؤقتًا ثالثة تتذكر مشاهد سعيدة من صداقتهما المنقضية؛ وتقنط لخسارتهما. لا شك أن الألم الذي تمر به المرأة على يد كل واحدة من هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا هو ألم صادق؛ ولكن السبب، في كل حالة، هو مجرد ظل على الجدار! دعنا نرَ كيف يمكن لهذا أن يكون صحيحًا.

دعنا نفترض أن هذه المرأة كانت تعمل بالمبادئ المداوية للحياة التي نحن بصدد تعلمها. داخل هذه الشخصية وعي أسمى متطور

لم يعد يتقبل بدون وعي هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا المتغيرة، ويحتضن استنتاجاتها. عوضًا عن ذلك، تختار رؤية لصالح رغبتها في أن ترى حقيقة موقفها؛ تكشف لها حقيقة أن المستضيف لهذه الأصوات الشريرة التي تسمعها داخل رأسها، هي في حد ذاتها آلام الخيانة التي تشعر بها. بالمواصلة من منطلق هذا الفهم الجديد لذاتها ترى أنه بينما خيانة صديقتها تبرهن على أنه ينبغي عليها إعادة تقييم علاقتها بها، فإن فعل أن شخصًا ما قد خانها ليس هو مصدر الضغط النفسي الذي تشعر به. فهي ترى بوضوح أن كلًا من المشكلة التي تواجهها وعقابها هما كذلك بسبب الخوف اللاواعي من خيانة أي شخص لها. كما أنها ترى أن السبب في أنها تخاف من الخيانة بهذا الشكل هو أنها حتى هذه المرحلة كانت تعتقد بدون وعي أن آراء الأشخاص الآخرين فيها كانت لديها القدرة على تعزيزها أو الحط من قيمتها. الآن، أصبحت تعرف أن هذه الفكرة وأي جزء من نفسها يعززها؛ هي الخائن الوحيد؛ العدو الحميم غير المرئي. بل وحتى ما يفوق ذلك أهمية أنها الآن تعرف أن الذات الزائفة داخلها التي تخشى الخيانة هي ليست حقيقية؛ مثلها مثل الذات الضعيفة التي ظهرت في صديقتها السابقة، جاعلة إياها ترتكب الخيانة. تبدأ في فهم أن مشهد المعاناة بأكمله هو جزء من العالم المضطرب للشخصيات المسيطرة مؤقتًا التي تهيم على وجهها في الحياة؛ تلحق الأذى وتتأذى. وبما يتناسب مع فهمها الجديد، تنمو أيضًا رغبة بداخلها ألا تعيش بعد الآن في عالمها المضطرب. قد تكون لا تعرف بعد، ولكن هذه الرغبة في حد ذاتها تنتمي لجزء آخر من ذاتها، والذي هو بالفعل متصل بشيء ما خالد ومؤثر؛ ذات حقيقية يمكن أن تساعدها على أن تستخدم خيانات هذا العالم كمنصة وثب تقفز عليها أعلى هذا الخيانات، متجاوزة إياها إلى عالم أسمى، حيث الخوف ببساطة غير موجود. نعم، هناك مخرج؛ وذات بداخلك تعرف الطريق.

اكتشف ذاتك الجديدة برؤية جديدة

عندما نكون متألمين، فإن معظمنا سيقوم بما يبدو ضروريًا لكي يشعر بالارتياح. أي سلوك تقريبًا يمكن تبريره عندما يضغط علينا الألم بالقدر الكافي؛ ولكن منظورنا الجديد فيما يتعلق بـالألم الوجداني والذهني يرينا أننا لسنا في حاجة، ولا ينبغي علينا، أن نتعامل معه، كما لطالما وجهنا في الماضي. ما نحتاجه حقًا هو أن ننمي فهمنا عنه. عندما نجعل هذا الضوء لهذا الفهم الجديد يسطع على أي موقف، نتوقف عن الإتيان بظلال كي نخشاها. وبدون الخوف، نحن أحرار. بالتأكيد، يمكن أن تعرض الظروف نفسها بشكل يحتم علينا التعامل معها بطريقة عملية؛ ولكن ليس هناك من معارك لنخوضها. مرة أخرى، الظلال المرعبة التي أوجدها العدو الحميم تختفي في ضوء الوعي الأسمى. تذكر: ذاتك الحقيقية لا تفوز في الحياة بالتغلب على المشكلات؛ وإنما بالكشف عن أنها لم تكن موجودة حقًا مطلقًا بالشكل الذي كنت تعتقده فيما مضى.

انظر إلى ما يفعله هذا الاكتشاف لنا؛ لطالما اعتقدنا أنه ليس هناك الكثير من الخيارات لنا خارج أن نظل الضحايا الكارهين للظروف التعسة، والتي كانت تتعدى قدرتنا على الاحتمال. الآن رأينا أن الحقيقة يمكنها أن تخرجنا من أي حالة تعسة، لأنها تعلم أن المعاناة النفسية مبنية فقط على أفكارنا الخاطئة عن أنفسنا. يمكن أن يكون تقبل ذلك صعبًا. أخبر بعض الناس أن معاناتهم الذهنية أو الوجدانية ليس لها أساس حقيقي، وسيكون رد فعلهم البدء في التعبير عن المعاناة مباشرة أمام عينيك؛ مبررين حالتهم الثائرة بادعائهم أن في ظروف مثل تلك الظروف التي ذكروها ليس هناك بديل سوى هذا؛ ألمهم.

دعنا نوضح خطأ هذا المعتقد. هناك أشياء عديدة قد حدثت وتحدث في هذا العالم، والتي هي في أحسن الظروف، يصعب التعامل معها. ليس هناك شك حيال ذلك؛ كثيرًا ما يرتكب البشر أشياء شنيعة تجاه بعضهم البعض. بدون شك، أن الشفقة نادرة للغاية. ولكن النقطة الأساسية لعملنا الداخلي هي أن الأحداث، في حد ذاتها، لا تمتلك القدرة على جعلنا نعاني. إنه رد فعلنا هو الذي يلقي بنا، لا شعوريًا، داخل عالم من ذواتنا الجاهلة. حيث تتحكم تلك المعنويات الروحية؛ كما تفعل المعاناة. البرهان على هذا الاكتشاف المهم الذي يقضي بأن الأحداث في حد ذاتها ليست مصدر آلامنا، يمكن إيجاده في نماذج عديدة على مر التاريخ. في كل عصر، كان هناك أولئك الأشخاص الذين تغلبوا على أحداث بالغة الصعوبة، ليخرجوا منها ليس فقط أقوى، وإنما أيضًا بحكمة جديدة لا يمكن لها أن تتسبب في معاناتهم ثانية بنفس الطريقة القديمة. قصة من واقع الحياة توضح هذه الحقيقة.

منذ بضع سنوات ماضية، أصيب لاعب رياضي بارع في حادثة تسببت في شلله. وبدلًا من أن يقع أسيرًا لليأس، واصل ليساعد شبابًا آخرين، والذين قد أصيبوا بإصابات مشابهة لكي يتغلبوا على شعورهم بالفقدان. وعندما أجريت معه مقابلة شخصية عن الكيفية التي غيرت بها الحادثة حياته، وعن العمل الذي كان يقوم به الآن، أدلى ببعض التعليقات الكاشفة للغاية. قال إنه نتيجة للحادثة التي وقعت له؛ فقد اتخذت حياته بعدًا جديدًا تمامًا، لم يكن ليتوقعه مطلقًا. تجاربه المحطمة للحياة أثرته للغاية حتى إنه إذا أُعطي الخيار، لم يكن ليغيّر أي شيء حدث.

اختار هذا الشاب أن يتعلم عبرة الارتقاء بالحياة من الحدث؛ بدلًا من أن يشعر بأنه مغلوب على أمره إثر الحدث. بسبب ذلك،

توصل إلى إدراك أن ذاته الحقيقية ليست مرتبطة بجسده المادي أو بالنجاح التنافسي. خسارته الظاهرية على مستوى هذه الحياة فتحت الباب ليقظة روحية أفعمته بمعنى أعظم مما يمكن لأي كأس بطولة من صنع الإنسان قط أن يفعل. على الرغم من أنه في أعين العالم قد أصبح محدودًا بشكل أكبر، ففي الواقع أن عالمه قد اتسع ليدعم حياة من الحرية تتجاوز أي شيء كان بإمكانه تمنيه في حالته السابقة. حدث كان بإمكانه أن يكون محطمًا لشخص تجاوب معه بطريقة آلية؛ أو لمن يعتقد في ضرورة المعاناة؛ أصبح حدثًا يرقى بالحياة إلى منزلة نبيلة لشخص كان مستعدًا أن يسمح لنفسه بأن تتبين له حياته بطريقة جديدة. تقترح مقولة عربية قديمة السر وراء هذا النصر: طبيعة المطر واحدة؛ ولكنها تجعل الشجر الشائك ينمو في البرك، والأزهار في الحديقة.

في كتابه الملهم، Man's Search For Meaning، يصف فيكتور فرانكل خبراته كمعتقل في معسكر الموت النازي. بينما أصبح العديد شاعرين بالمرارة وامتلئوا بالقسوة في أسرهم، فإن البعض كانوا قادرين على السمو فوق هذه الظروف المروعة لينمّوا علاقة مع قوى أسمى. فلم يعودوا مقيدين بدناءة وقسوة العالم الذي وجدوا أنفسهم فيه ماديًا؛ فقد اكتسبوا فهمًا روحيًا ارتقى بحياتهم بعيدًا جدًا عن متناول عدم الإنسانية مع الإنسان. مثل ذلك التحول الذاتي قد يبدو مبهمًا لأولئك الذين يتخذون غضبهم تجاه ظلم العالم على أنه حقهم. ومع ذلك، فعندما يدرك كل واحد منا أننا لا نشارك في كامل أطياف الحياة بسبب سوء فهمنا المُكيّف لها، حينئذ سنبدأ في تقدير جميع أحداث الحياة -الجيد منها والسيئ- وسنسعى إلى الاكتشاف المتواصل لأنفسنا

الحقيقية بين جميع الأحداث، بدلًا من محاولة حماية أنفسنا منها. الفرق بين هذين المسارين للحياة هو الفرق بين اكتشاف أن الحياة لديها مسبقًا غاية أسمى لك، أو الجهاد طوال حياتك لتثبت غايتك أنت.

نعم، الطريق الأول الذي يقود إلى الحياة الأسمى أكثر صعوبة في البداية. فهو يتطلب أكثر من مجرد تقبل آلامنا التي نتدارسها لكي نتوصل إلى مصدرها الحقيقي؛ لأنه فقط عند هذا الحد يمكن لها أن تنتهي للأبد. بدلًا من ذلك المنحدر المنخفض بداخل نفسك الذي يدعى المعاناة، فإن هذا المسار الأول يوفر خطوات محددة أعلى وخارج نفسك. لذا دعنا نتخذ خطوات أخرى من تلك الخطوات التي تقود إلى الأعلى نحو ذاتنا الحقيقية.

بقدر ما قد يكون هذا صعبًا، ينبغي علينا أن نبدأ التشكيك في معاناتنا. هذا الفعل الجديد قد يبدو مستحيلًا في البداية، لأنه من الممكن لـلألم أن يشعرنا بأنه حقيقي للغاية. ولكن إذا كنا سنضع أنفسنا على جانب الرغبة والعمل على رؤية ما هي الحقيقة الفعلية لموقفنا، فإن إدراكنا المتعمق بشكل تدريجي سيرينا كيف نرى من خلال تلك المعاناة، وننفذ مباشرة إلى صميم سببها المظلل. على سبيل المثال، عندما نتشاجر مع الشخص الذي نلومه على انزعاجنا، فكل ما نقوم به هو زيادة ألمنا، والذي في المقابل، يعزز معتقدنا الذي يقضي بأن هذا الشخص هو معذبنا. عوضًا عن ذلك إذا حولنا انتباهنا إلى أنفسنا، يمكننا البدء في فحص هذه الرؤية المعتادة لموقفنا. الآن، بدلًا من مجرد تقبل الإجابات الجاهزة ردًا على سبب في أنه ينبغي علينا أن نتألم، يمكننا البدء في طرح أسئلة جديدة عن ضرورة الصراع. على سبيل المثال، ما جوانبنا المعرضة للشعور بالأذى من فعل يقوم به شخص آخر؟ مع الاحتفاظ بهذا السؤال الوحيد فقط في ذهنك،

يتوقف فعل هذا الشخص على أن يكون المشكلة. المشكلة هي ما يحدث بداخلنا.

لمزيد من التركيز على هذا الجزء المهم من دراستنا، دعنا ننظر إلى شكلين شائعين للمعاناة؛ لنكشف كيف أنهما مبنيان على سوء فهمنا. أولًا سنفحص الألم غير المعروف كنهه الذي نشعر به جميعًا حيال طبيعة الحياة الزائلة. ثم سننظر إلى الألم الذي نتحمله لا شعوريًا، عندما نحيا تحت ثقل مسئوليات الحياة الزائفة.

ألقِ بضوء جديد علىَ ألم عدم الدوام

نحن جميعًا نرغب في راحة معرفة أن هناك أشياء يمكننا الاعتماد عليها؛ أن هناك شيئًا في هذه الحياة دائمًا. ومع ذلك، فإن كل شيء يبدو وكأنه ينفلت منا؛ الناس، الأماكن، الأحداث جميعها يتغير. وبينما يذهبون، يذهب معهم شعورنا بالأمان؛ تاركنا وراءه مرة أخرى نبحث عن شيء يمنحنا شعورًا دائمًا بالسعادة. هناك علاج لهذا التوق الذي فيما يبدو لا نهاية له. إنه علاج روحي. هناك شيء ما متواجد بالفعل وليس مؤقتًا. ولكن لكي نجده علينا أولًا أن نتخلى عن إيماننا الذي نضعه في غير محله في تلك الأشياء التي لطالما خيبت أملنا في الماضي. لمساعدتنا على فهم أفضل لهذه المشكلة من عدم الداوم، والسبب وراء أن الألم الذي يحيط بها مثابر للغاية، أمدنا جاي بمثال توضيحي مشبع بنفاذ البصيرة. إنه يفسر السبب في أننا نترك في كثير من الأحيان هائمين بلا هدى.

فلنفترض أن قبطانًا بحريًا غير معروف من القرن السابع عشر يبدأ رحلته على طريقه التجاري على متن سفينة؛ أُمدت بمرساة مزيفة. تبدو المرساة حقيقية ومتينة ولكن في الواقع ليست سوى حبيبات صلبة

وملح مصبوب في قالب رملي ومغطى بطبقة رقيقة من طلاء يحتوي على مادة الرصاص. عندما تلقى هذه المرساة في الماء، فإنها ليست سوى مسألة وقت قبل أن يتحلل الطلاء اللاصق والملح؛ تاركًا الحبيبات لتتفرق. لم يتبقَ شيء ليمسك بالسفينة؛ التي تنجرف الآن بلا هدف فوق المياه الضحلة. يأس قبطان البحر هو مصدر بهجة طاقم الإنقاذ! فقد اتضح، أنه ليس بمصادفة أن مالك شركة الإنقاذ تلك، يمتلك أيضًا شركة أخرى تبيع خفية تلك المراسي المزيفة لأصحاب السفن الغافلين. إذا لم تكن قد رأيت الصلة بعد بين ذلك والكيفية التي كانت تغرق بها الشخصيات المسيطرة مؤقتًا "سفينتك"، فإن التفسير التالي يوضح الأمر تمامًا.

كم عدد المرات التي ألقينا فيها بمرساة نفسية مزيفة؛ والتي انخدعنا بها على أنها مرساة متينة؟ فكرنا مع كل واحدة منها أن هذه المرة سنكون آمنين في هذه الوظيفة، هذه العلاقة، هذا المنزل الجديد، فقط لنجد أنفسنا في النهاية محطمين على أثر اصطدامنا بشعاب ما خشنة. حتى مرساة الغضب، والتي تبدو مبررة للغاية، قد تكون أشعرتنا بأنها متينة لبعض من الوقت، قبل أن تذوب هي الأخرى؛ تاركة إيانا شاعرين بالخواء، وربما نشعر بالقليل من الحرج. والمراسي المزيفة لا تقودنا دائمًا إلى مواقف سلبية. حيث تبدو الأمور في بعض الأحيان أنها تكلل بالنجاح. فربما العلاقة تدوم حقًا، ولكن مرة ثانية، الشعور بالارتياح لا يدوم. يعود التوق إلى المزيد؛ ويخبرنا أنه حتى علاقتنا المثلى ليست الجواب على الخواء الذي نشعر به بداخلنا. لذا فإننا نلقي بمراسٍ جديدة؛ العديد للغاية منها إلى حد أننا لا نلاحظ مطلقًا اصطداماتنا المتكررة بالصخور في المياه الضحلة؛ لأن فكرة مرسانا التالي الآمن جاهزة لإنقاذنا في إشعار لحظي. هل يوجد هناك شيء من قبيل مرساة دائمة لا تتفتت وتطلقنا بلا هدى؟

هناك بالفعل مرساة دائمة؛ ولكن قبل أن نتمكن من الاستفادة من قبضتها الراسخة، ينبغي علينا أن نكسر دورة المعاناة المتأصلة في ثقتنا المطلقة -ورغبتنا في الأمان- الكامنة في مراسينا المزيفة المتعددة. هذا يجعلنا نصل إلى نقطة مهمة جدًا لنفكر فيها مليًا. دع عمقها يشمل رغبتك لمعنى أكثر عمقًا لجميع ما تقترحه.

لن يمكن مطلقًا أن توجد مرساة دائمة في عالمنا المادي، لأن بحر الزمن يحلل أي شيء. حتى نحن نتلاشى في بحر الزمن. ليست الغاية من هذه الحقيقة أن نخاف منها؛ ولكن الغاية فهمها. حقائق مثل تلك تقودنا إلى اكتشاف ذلك الشيء غير المؤقت؛ شيء ما في صميم كل واحد منا؛ لا يمكن له أن يتفكك، وبالطبع لا يمكنه مطلقًا أن ينجرف بعيدًا.

ثبت نفسك بأمان غير قابل للغرق

شيء ما دائم يتواجد أعلى المستوى الحالي لخبرتنا الحياتية. نادرًا ما نشعر بأمان هذه المرساة الحقيقية في حياتنا اليومية، حيث نادرًا ما ننهي جدول مهام، أو حتى فيما يتعلق بهذا الأمر، لا ننهي حتى موضوع مناقشة! كل شخصية جديدة مسيطرة مؤقتًا توفر مرساة جديدة زائفة؛ من خلال إخبارنا بما نحتاج إلى القيام به لنتخطى الشعور بالانجراف بعيدًا. نشعر بالمرساة راسخة في حينها، ولكن بينما تتغير الظروف، تظهر شخصية مسيطرة مؤقتة جديدة. تلقي هذه الشخصية المسيطرة مؤقتًا بهذه المرساة بناءً على ما تعرفه، والذي هو شيء إضافي لا يمكن أن يكتب له النجاح، لأنه ليست هناك شخصية مسيطرة مؤقتًا، أو ما توجده، يمكن أن يكون لها أي استمرارية حقيقية.

على الرغم من ذلك، فنحن في حاجة إلى ألا نواصل المعاناة من هذه الأفعال التي لا غاية لها. في أعماقنا بالداخل، فيما وراء كل هذه

الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، يكمن وعي حقيقي يُعد جزءًا من ذاتنا الأصلية. هذا الوعي الأسمى مبني على الطبيعة الدائمة، وهو في حد ذاته جزء من ذلك الأساس الراسخ. في أي لحظة يمكننا أن نرى حقًا الشخصية المسيطرة مؤقتًا أثناء فعاليتها؛ نحن في هذه اللحظة من الوعي نقف على هذا الأساس الأسمى، ونكون متصلين بشيء دائم بداخلنا. أعطانا جاي تمرينًا لتحفيز هذه اللحظات المميزة من الوعي الذاتي.

على الأقل، حاول مرة كل يوم أن تتصل حتى ولو خمس دقائق في يومك. أي ما يعني أنه لمدة الخمس دقائق هذه اعرف ما تقوم به طوال الوقت؛ لذا فإن شيئًا ما بداخلك يبقى واعيًا بكل فكرة وإحساس متغيرين، ولكن لا يتغير معهما؛ بدلًا من ذلك يراقب ذهابهم وإيابهم. بدلًا من قول "أنا" لكل شخصية مسيطرة مؤقتًا في هذه الفترة المميزة من دراسة الذات، كن هناك لتقل "وداعًا"، بينما تغادر كل واحدة منها مسرح وعيك.

البقاء مرتكزين في وعينا بأنفسنا بهذه الطريقة هو بدء مولد ذاتنا الأصلية أو الحقيقية. هذا الوعي الأسمى بأنفسنا هو مجرى ما يحدث، ومع ذلك فإنه خارج مجرى الزمن. لا يمكن له أن يتحلل. في بداية محاولاتنا بأن نبقى راسين بداخل أنفسنا سنجد صعوبة في أن نظل واعين من جديد أكثر من بضع لحظات في المرة الواحدة. حتى محاولتنا الفاشلة تجلب فهمًا ذاتيًا جديدًا لم نكن لنستطيع تخيّله من قبل.

يأتي واحد من أعظم دروسنا عندما نضبط أنفسنا فعليًا خلال عملية إلقاء مرساة نعتقد أنها ستمدنا بحس جديد من الدوام؛ ثم نرى هذه المرساة تذوب عندما تتغير الأمور مرة أخرى. اعتقدنا أن العلاقة ستجعلنا نشعر بأننا على صواب تجاه أنفسنا؛ ولكن سرعان ما شعرنا بأننا غير آمنين مرة ثانية. ثم بعد ذلك، كان المال هو ما قدم فرصة

للسعادة؛ ولكن مهما كان قدر المال الذي جمعناه، فإنه لا يكون كافيًا قط. بينما نتعلم مشاهدة هذا يحدث مرة تلو الأخرى، نبدأ في فهم أن أفكارنا عن أنفسنا وما تخبرنا بأننا في حاجة إليه لنكون آمنين، ليس له جوهر في حد ذاته. لذا، تتضح حقيقة الأمر بالنسبة لنا شيئًا فشيئًا؛ لا يمكننا التفكير في أنفسنا من منطلق الدوام. يمكننا أن نرى أنفسنا خلال فعل خلق مرساة مزيفة ثم إلقائها، ومع ذلك فإن هذا الوعي الأسمى ذاته هو الذي يجلب معه الدوام الحقيقي الذي كنا نسعى إليه. على الرغم من أن هذه اللحظات من السحر الداخلي لا تدوم طويلًا، حيث إنه ليس في مقدرتنا أن نشاء لأنفسنا أن نبقى في حالة وعي ذاتي دائم، فإننا لدينا الفرصة دائمًا لنضبط أنفسنا مرة أخرى. هذا العمل الداخلي من اليقظة والتخلي بشكل متكرر مثله مثل فتح الشراع وجذب رياح جديدة ومواتية مرارًا وتكرارًا. المياه التي كانت هائجة فيما مضى تصبح هادئة. بل وحتى العواصف الجديدة لا تعصف بنا بالطريقة التي اعتادت عليها فيما مضى؛ لأن مرساة جديدة تبدأ في تأميننا في المياه الدائمة للحقيقة.

الآن دعنا ننظر إلى مفهوم خاطئ آخر لدى الناس، يتسبب في معاناتهم بدون داعٍ؛ شعور زائف بالمسئولية.

كيف تهتم بنفسك بطريقة جديدة

إذا لم تكن قد لاحظت ذلك بعدُ عن نفسك، فمن السهل رؤيته في الآخرين؛ يبدو كل واحد منا وكأنه يحمل ثقل العالم على عاتقه. طبيعة هذا العبء قد تتغير وفقًا للمرحلة العمرية. عندما نكون صغارًا، نشعر بوطأة الحاجة إلى اختيار اتجاه في الحياة. كبالغين، نشعر بأننا مثقلون بكل المتطلبات المتصورة لحياة فعالة: محاولة التحكم في الأحداث،

الفوز بالاستحسان، الحفاظ على العلاقات، وتستمر القائمة، مع كل حل جديد مشكل ذاتيًا للنجاح يزيد فقط من عبئنا. ثم بينما ننضج بحكم الطبيعة ونتمهل، نجد أنفسنا في كثير من الأحيان شاعرين بالإرهاق من الأشياء التي تركت دون القيام بها، أو الأخطاء التي ارتكبت على طول الطريق. باختصار، بغض النظر عن عمرنا، نحن نميل إلى الشعور بأننا مثقلون بما نتصوره على أنه مسئوليتنا لنصنع حياة "ذات مغزى" ونحياها.

كل واحد منا يشعر إلى حد ما بأنه ملزم بحمل هذا العبء. فكرتنا عن تحمل هذا العبء هي العمل بكد، السعي جاهدين لنبدو مهمين في أعين الآخرين، وفي أعين أنفسنا كذلك. إنها مهمة مرهقة تتضمن القليل من المكافآت الحقيقية، وبما أن الضغط الحقيقي الوحيد الذي نشعر به قد فرضناه نحن على أنفسنا، فالارتياح الوحيد الذي نجده هو عندما نكف عن الضغط على أنفسنا!

المثير للدهشة أن أغلب الناس ينفرون من اقتراح أن العبء الذي يحملونه يتواجد في أذهانهم فقط! "أنا شخص مسئول"، يصرحون. "لهذا السبب أعاني. في الواقع، معاناتي دليل على كم أنا مسئول!".

كل واحد منا قد سمع ادعاءات كتلك. بل ربما حتى نكون قد تفوهنا بهذه الكلمات، أو على الأقل أحسسنا بهذه المشاعر. ولكن دراساتنا الجديدة تقول غير ذلك. فهي تكشف ليس فقط عن أنه يجب علينا ألا نعاني من أي كان ما افترضنا أنه مسئوليتنا؛ وإنما أيضًا أن مسئوليتنا الأولى الحقيقية هي أن نفهم طبيعة جميع أشكال المعاناة المختلقة ذاتيًا. دعنا نلقِ نظرة عن كثب على هذه الحالة المتناقضة بداخل أنفسنا.

كبداية، نحن نرغب أن تتغير الأشياء. هذه الأمنية في حد ذاتها مثلها مثل تصديق أن تلهفك على أن تشرق الشمس أم لا سيساعدها

على القيام بذلك. فالحياة هي التغيير. ولكننا أيضًا نرغب في جعلها تتحسن، والذي يعني أن تتغير وفقًا لمفاهيمنا الخاصة عن النجاح. لذا فإننا نحاول التحكم فيما يحدث، معتقدين أن التوتر الذي يتسبب فيه ذلك بين الحياة وأفكارنا تجاهها هو ما يعنيه أن نكون مسئولين. هناك شيء في غير محله في هذا المزيج للحياة، ورغباتنا التي تنشأ غير مرئية. السبب في أننا نجهد أنفسنا كما نفعل لنحمل هذا العبء اليومي، لأننا نعتقد أن هذا ما هو مطلوب منا لنصنع ذاتًا حقيقية.

على الرغم من ذلك، فمع كل كفاحنا، لا تظهر ذات دائمة؛ فقط نوع من المعاناة الغريبة يظهر نفسه مرارًا وتكرارًا؛ مانحًا إيانا شعورًا غير مرغوب فيه بأن دوام هذه المعاناة ربما يكون هو كل ما في الحياة. الذات الوحيدة التي يروق لها هذا الوضع هي العدو الحميم؛ لأن فكرتها عن الدوام تعني أن يكون لديها شيء ما لتكافح من أجله بشكل دائم! عندما نحاول تغيير الحياة استجابة لحث هذه الذات الزائفة، فإن النتائج تكون ما يصيغه جاي في مصطلح "مشكلة للذات".

جميع التغييرات المشكلة للذات هي في أحسن الظروف تغييرات غير ملائمة ومؤقتة؛ لأنها غير مبنية على الواقع. الصراع الذي نمر به لكي نجعل هذه التغييرات ممكنة ليس فقط مؤلمًا في حد ذاته وإنما أيضًا يتسبب في معاناة إضافية؛ حيث إن حسنا الزائف بالمسئولية لا يتسبب في جعلنا نتدخل فقط في حياتنا وإنما أيضًا في حياة أولئك الآخرين من حولنا. الاعتقاد على نحو خاطئ أن الطريقة التي يتصرف بها شخص ما هي مسئوليتنا لا يجعلنا فقط نعاني؛ ولكن يجعل هذا الشخص أيضًا يعاني عندما نحاول التدخل في حياته. وعينا المتزايد بخطئنا يجعلنا نتحرر من وهم نمط تشكيل الذات لنحيا؛ ونبدأ، عوضًا عن ذلك، في السعي وراء الحياة التحويلية.

حطم قيود المسئولية الزائفة

ألا تود فقط أن تطلق سراح كل هذا؟ أن تحرر مرة واحدة وللأبد هذا الشعور المتكرر بأن هناك ما يعوزك؟ أم ماذا عن الخوف مما يفكر به الآخرون عنك؟ قلقك من المستقبل؟ ألن يكون من الرائع أن تسقط عبء الشعور بأنك مسئول على نتيجة كل حدث؟ نعم. من الممكن أن تحيا بهذه الخفة.

بينما ندرك عدم جدوى محاولة إرغام أنفسنا وحياتنا على ما نعتقد أنهما يجب أن يكونا عليه؛ فنحن أيضًا نبدأ في فهم أن كل معاناتنا فيما نتصور أنه "يعوزنا" في الحياة من فعل أنفسنا. ما حملنا على غير محمله فيما مضى على أنه المسئول عن مستقبلنا يتضح الآن أنه مجرد عقاب لا شعوري في الوقت الحالي. لا تعني اكتشافاتنا أننا لا نتخذ بالضرورة أفعالًا عملية من أجل سعادتنا؛ أو أننا لسنا لائقين مع الآخرين. إنه يعني أننا نتخلى عن الشعور بالمسئولية تجاه المستقبل كما لو أننا ينبغي علينا أن نتحكم في نتيجته. فنحن ندرك أنه ليس هناك من طريقة يمكن فيها لقلقنا المؤلم أن يؤثر إيجابيًا على أي نتيجة؛ لذا فإننا نتخلى عن هذا القلق. شيئًا فشيئًا، نبدأ في سماع ما كانت الحياة الحقيقية تحاول قوله لنا طوال الوقت.

اللحظة الحالية هي كل ما في الأمر.

المستقبل ليس بأيدينا لنتحكم به. قد تتضمن مسئوليتنا اختيارات ما يكون عليه؛ إنما لا تتضمن تحديد ما سيحدث على أثر اختيارنا أو المعاناة بسببه.

مسئوليتنا هي أن نبقى فقط واعين في اللحظة الحالية، وأن ندع أنفسنا تُوجه بهذا الوعي ومن خلاله. إنه حينما نترك الأمر بهذا الشكل، عندها تصبح خبراتنا تحويلية. عندما نحمل على عاتقنا

مسئولية كاذبة لأي لحظة آتية، ثم نشعر بالقلق تجاه الأحداث بسبب هذا القلق الذي فرضناه على أنفسنا، فإننا نظل متشكلين ذاتيًا. مواجهة الحياة بهذه الطريقة، فنحن لا نتبدل بالأحداث كما يجب.

تذكر المثال الخاص باللاعب الرياضي المُصاب الذي ألقينا عليه نظرة في وقت سابق. إذا كان قد أصر على أن تتبع حياته النمط الذي وضعه لنفسه، لكان قد تحطم إثر هذه الحادثة. المعاناة، عبر الغضب من نفسه ومن العالم، كانت لتكون خبرته الوحيدة. بدلًا من ذلك، فقد ترك نفسه للحياة. سمح للحياة بأن تعلمه الدرس التحويلي، وتحولت المأساة إلى انتصار.

الجأ إلى القوة التي تغيرك

عندما نندفع مهاجمين أنفسنا على أفعالنا، أو نشعر بالقلق حيالها، فإن هذه المشاعر السلبية هي نتيجة افتراض مستتر بالمسئولية. وعلى الرغم من ذلك، فإن فهمنا المتزايد يكشف أنه ليس من الضروري أن نحيا مع هذه الآلام أو نتحملها على الإطلاق. تعترض طبائعنا الزائفة قائلة إنها لولا هذا الحس بالمسئولية، فلن نكون فعالين. الحقيقة هي أن بإمكاننا تعلم أن نسقط العبء الزائف، ومع ذلك نؤدي جميع الأفعال التي نحتاج إليها في حياتنا اليومية. في الواقع، إننا سنصبح حتى أكثر فعالية. ليست هناك علاقة ضرورية بين المسئولية والمعاناة. اعتقادنا بالصلة هو اعتقاد خاطئ، مبني على منطق تشكيل الذات. حيث نقول: "إذا لم أعانِ من مسئوليتي، فسيعني هذا أنني لا أهتم. ولكنني شخص جيد. ومعاناتي تبرهن على ذلك". فنحن نفرض الألم على أنفسنا، محاولين جعل أنفسنا نصدق أن بسببه نحن ذات قيمة؛ وأن صورتنا الذاتية حقيقية. كل هذا كذب. معاناتنا لا تجعلنا حقيقيين، ولكن رؤية حقيقة المعاناة على أنها المرساة الكاذبة التي هي عليها تكشف حقيقة

جديدة، حيث تكون فيها مسئولًا، وحقيقيًا، هي نفس الحالة المستمتعة للذات.

لنلخص كل ذلك، دعنا فقط نقُل إن كونك إنسانًا مسئولًا حقيقيًا ليس له علاقة بأن تكون إنسانًا متألمًا. المشاعر السلبية، وليست المهمة، هي العبء الوحيد الذي نتحمله. نعتقد خطأ أن في إمكاننا التأثير على ما سيكون؛ بمدى استعدادنا للشعور بالسوء تجاه الموقف كما هو عليه. ومع ذلك، فإن تحديد نتيجة أي حدث، فيما ذلك حياتنا، مهمة الحقيقة والواقع. فليس هناك قدر من التفكير المتألم أو المشاعر القلقة يمكن له أن يؤثر على ما سيكون؛ فيما عدا أنه سيضمن أنه لن يكون كما نرغب. هذا يعني أن مهمتنا، في أي لحظة، هي أن نلقى الحياة بوعي يقظ كي يعكس فهمنا لكل موقف؛ الواقع وليست مصالحنا الذاتية المتخيلة. بعد ذلك، فإن اختياراتنا الناشئة عن هذه العلاقة ستعكس بالطبيعة ما هو جيد بحق لنا. تصبح قراراتنا بدون عناء على نحو متزايد؛ لأنها تُتخذ، حرفيًا، على ضوء فهم جديد.

الكاتب الموقر رالف والدو إيمرسون، الذي هو نفسه طالب يعمل ذاتيًا على دراسة الحياة الأسمى، يخبرنا عن هذه الإمكانية اللامعة وراء الواقع غير المرئي:

> بعض من تدقيق النظر فيما يحدث من حولنا كل يوم سيرينا أن قانونًا أسمى من قانوننا سينظم الأحداث؛ وأن جهودنا المضنية ليست ضرورية وعديمة الجدوى؛ وأنه فقط من خلال فعلنا السهل، البسيط والتلقائي، نكون أقوياء. ضع نفسك في خضم مجرى القوة والحكمة الذي يفعم بالحياة كل ما يطفو عليه، وتُدفع أنت بدون جهد إلى الحقيقة، وإلى الصواب، وإلى قناعة مثالية.

البدء في استعادة حياتك

كل شيء يكلل بالنجاح كما ينبغي له عندما نكون مسئولين عما نحن معدون لأن نكون مسئولين عنه؛ والذي هو ببساطة اكتشاف حقيقة هذه الحياة ومكاننا وإمكانياتنا فيها. عندما نواصل بهذا الشكل، تتكشف الأحداث بصورة مثالية وبدون جهد؛ لأن شيئًا أسمى ينقلها لنا.

لذا، أيًا كان الأمر الذي يرغب منا أن نقلق من أجله؛ ليكن مقابلة عمل، أو علاقة فاشلة؛ عليك فقط أن تتخلى عن هذا الحمل بداخلك. دع شخصًا آخر يحمله. اعتقادنا الخاطئ، الذي يقضي بأنه ينبغي علينا حمل عبء حياتنا، يحول دون تحويلنا إلى مستوى أسمى وأسعد من الوجود. يمكننا أن نتعلم الكيفية التي نقول بها للحقيقة، للرب: "تولَّ أنت الأمر. احمله أنت". عندئذ نقوم بما هو مناسب؛ متحلين بأكبر قدر مستطاع من العناية، وندع ما يحدث يعتني بنفسه بصورة طبيعية. تذكر: نحن لسنا على الأرض لنجعل أنفسنا حقيقيين. مسئوليتنا الحقيقية هي أن نكتشف هذه الحقيقة، وأنفسنا هي بالفعل حقيقية.

ملخص خاص

ابدأ في الشك بأن هذه الأفكار والمشاعر القلقة التي تضبطها وهي تحاول بيع مظلة لك، ليست متواجدة لتحميك من عاصفة وشيكة؛ وإنما هدفها الأساسي هو أن تستدرجك لواحدة.

جاي فينلي

The Secret Way of Wonder

٦

الرجل الشجاع ليس هو من لا يخاف، لأن هذا أمر أحمق وغير عقلاني، ولكنه هو الشخص الذي تتغلب روحه النبيلة على خوفها، وتواجه ببسالة هذا الخطر الذي تهاب منه طبيعته.

جوانا بايلي

انتصارك الداخلي يتغلب على كل شيء

بينما نتعلم كيف نصل للمنزلة الأسمى داخليًا، ونبدأ في الفوز بتلك الحياة التي خُلقنا من أجلها، فإننا نتمكن تدريجيًا من التغلب على أي حدث أو تحدٍ تقدمه الحياة. غالبًا، لدهشتنا، فإننا نطور نوعًا جديدًا من الحماسة لمواجهة نقاط ضعفنا القديمة، لأنه بداخلنا تنمو ثقة هائلة لا يمكن دحرها. يكافئنا انتصارنا الداخلي بموارد أعلى تساعدنا في كل لحظة من حياتنا. نعم، لا تزال هناك معارك لنخوضها، ولكن نهاية الحرب تلوح في الأفق: مع كل يوم مار تضعف قوة العدو الحميم من خلال حبنا المتزايد لمعرفة حقيقة أنفسنا. وعلى الرغم مما تدعيه الذات الزائفة، فإنه لا يوجد ما يسمى بالمعرفة الذاتية الهدامة.

تلك الذات التي تخاف، على سبيل المثال، برؤيتها لمدى خوفك من شخص ما أو موقف ما ستخبرك دائمًا بألا تنظر، أو إذا نظرت بالفعل،

فستخبرك بأن هذا الضعف الذي رأيته في نفسك للتو هو شيء سيئ، شيء يجب أن تخجل منه. حسنًا، تلك الذات تكذب. إليك الحقيقة، أي جزء منك يريدك أن تُخفي ضعفًا ما، أو من الممكن أن يُخفيه عنك، لا يقوم بذلك لصالحك، بل إنه في الحقيقة يعمل ضد مصلحتك.

إليك الدليل.

كل مرة يستطيع فيها العدو الحميم أن يقنعك بأن تغض بصرك، عند شعورك بشيء محبط للذات يحدث، فإنه بذلك جعلك سرًا تقبل بأن الظرف الداخلي الذي تجنبته أقوى منك. ففي النهاية، المنطق يوضح أنه يجب علينا ألا نختبئ مما لا نهابه. إذًا، فإننا إذا خفنا من شيء ما، فإن هذا الشيء حتمًا أعظم منا. هل ترى الفخ هنا؟ فإن الموافقة على تجنب أي ظرف داخلي أو خارجي هو بمثابة القبول بالتصور المضلل بأن الاختيار الوحيد هو أن تتم هزيمتنا بواسطته. هذا الاستنتاج اللاإرادي يخدم شيئًا واحدًا فقط: الخوف اللاإرادي الذي يريدك أن تستمر في خدمته. يجب أن نضيق ذرعًا من كوننا خائفين من أي شيء، وهذه الشجاعة الجديدة تأتينا بتناسب طردي مع استعدادنا لمعرفة حقيقة أنفسنا. إن أيًا من تلك الحقائق، أقوى من مليون أكذوبة متعلقة بحياتنا، والتي تكيفنا جميعًا، من خلال الخوف، على التعايش معها. الآن، إليك الحقيقة العظمى لتتأملها: بدون وجود فكرة الهزيمة للارتكاز عليها كنتيجة للفشل في الانتباه لذلك الخوف، لن يكون لأي خوف نفسي أي قوة. أبعد عنك فكرة الهزيمة في الحياة وستنهار فكرة الخوف. كما يوضح جاي في كتابه Freedom from the Ties that Bind، فإن الحقيقة هي أن الهزيمة لا توجد بالفعل:

لا تقبل بالهزيمة أبدًا. طالما أنه من الممكن أن تتعلم، ليس عليك أبدًا أن تشعر بأنك مقيد بأي هزيمة سابقة في حياتك. هناك الحقيقة الفعلية: لا شيء بإمكانه أن يمنع الشخص المثقف ذاتيًا من الداخل من النجاح في الحياة. وإليك السبب: الحكمة دائمًا ما تتغلب على المحنة. ولكن للفوز بالحكمة الحقيقية يتطلب منك الأمر أن تشارك في نوع خاص من الصراع. وإذا كانت لهذه الحرب راية ما للاحتشاد تحتها، فإليك ما يجب أن يُكتب على ذلك الاستدعاء الأعلى للجنود: "لكن يمكنني أن أكتشف هذا!". نعم، يمكنك أن تتعلم الحقائق. قد لا تعرف الأسباب الحقيقية، ولم تشعر بالوحدة والقلق الشديدين في بعض الأحيان، ولكن يمكنك أن تكتشف ذلك. وقد لا تفهم كيف أنك كنت معميًا عن النوايا الحقيقية لهذا الشخص الشرير، ولكن يمكنك أن تكتشف ذلك. استوعب هذه الكلمات الأربع التي هي صيحة حرب الحرية. استخدمها لهزيمة ما يهزمك.

كل هذه الحقائق اللامعة تأخذنا إلى مرحلة شديدة الأهمية في دراساتنا معًا. إذا كان من الممكن أن نتعلم، ونتخطى كل الحزن الذي أوجدناه ذاتيًا في الماضي والمستقبل، فما هذا الشيء الذي بداخلنا الذي لا يريد أن يشهد نهاية هزيمتنا؟

معرفة جديدة بالذات والخطوة التالية

من الواضح أن كلًا منا ينمو جسديًا بدون أي صراع داخلي حقيقي من جانبنا. أجسامنا تنمو؛ نتعلم أن نربط رباط حذائنا، ونرقص، ونقوم برياضة الجمباز. المهارات الاجتماعية تتطور بصورة طبيعية. وننمو في قدراتنا العقلية أيضًا؛ نتعلم لغة جديدة، نوسع من إدراكنا لنستوعب نظرية علمية، أو لنتعلم مجموعة من البديهيات الرياضية. هذا أيضًا شيء طبيعي.

ولكن داخليًا، عاطفيًا على سبيل المثال، بينما من الممكن أن نطور طرقًا أفضل لإخفاء الاضطراب الذي في عقولنا وقلوبنا، لا نتجاوز حقًا المخاوف والاستياءات القديمة ذاتها، نفس الشكوك والهموم. وهناك سبب وراء عدم تخلصنا منها.

على خلاف ذاتنا الجسدية التي، وفقًا للقوانين الميكانيكية للتطور، تدرك نضجها النهائي تقريبًا بدون أي مجهود، فإن نمو ذاتنا الروحية ليس تطوريًا. إنه إرادي. أؤكد لك هذا. فهو يتطلب اختيارًا واعيًا ومجهودًا من جانبنا. إن النمو الداخلي الحقيقي هو جوهرة ثمينة، ورحلة من ألف خطوة، ومطلب العمر. كل منا يملك الفرصة ليقدم على هذه المغامرة العظيمة في الداخل، ولكن أولًا يجب أن ندرك ضروريتها من أجل تحقيق حياة كاملة ومُرضية. يجب أن نبتغيها بشدة. ثم يجب علينا أن نكون مستعدين للمرور بالصدمات النفسية اللازمة التي يتطلبها هذا النوع الخاص من النمو. لكنك لن تكون وحيدًا في هذا الصراع الجديد مع ذاتك مثلما كنت وحيدًا في صراعاتك القديمة. بدلًا من المتآمرين السريين كالشخصيات المسيطرة مؤقتًا المخادعة، سيكون لديك العديد من الحلفاء الأقوياء؛ بينما أنت مستعد لقبول ما هو حقيقي.

تمكننا معرفتنا الجديدة بذاتنا من الفوز في الحياة بطريقة جديدة، من خلال توضيح أن الوقت الوحيد الذي يمكن فيه لأي حدث أن يهزمنا هو عندما ننخدع بالرجوع إلى ردود الأفعال والمعتقدات القديمة؛ حيث إننا بدلًا من أن نواجه دروس الحياة الأساسية، فإننا نهرب من خلال شرح الصراع لأنفسنا من خلال معرفتنا القديمة. كنتيجة لذلك، فإننا نفشل في الحوز على الحقائق الصحيحة التي من شأنها وحدها أن تقودنا إلى تحرير الذات. نحن لسنا في حاجة إلى أن

نكابد مثل هذا النوع من الهزيمة على أيدينا بعد الآن. يوجد مخرج، ولكنه يبدأ بتطوير هذا الأسلوب الجديد في الحياة المتواجد في معرفة أسمى بالنفس.

عِش في تناغم مع الواقع

كيف نطور مهارة جديدة عادة؟ على سبيل المثال، كيف نتعلم الوثب العالي؟ نستمع إلى التعليمات، وربما نشاهد شخصًا آخر يقوم بهذا؛ ولكننا في الأغلب، نتعلم القيام بالأمر، بتجريب الأمر بأنفسنا. عادة في محاولاتنا الأولى تنتهي بنا الحال ونحن نصطدم بالعارضة بدلًا من القفز فوقها، وعندما نقوم بهذا، لا يمكن إنكار الأمر. يمكننا أن نرى، ونشعر بأننا لم نحقق الهدف المطلوب. وتخبرنا بوضوح حالتنا المنهارة بأننا قمنا بشيء خطأ. لذلك نحاول الآن، أن نجرب زاوية جديدة للاقتراب من العارضة، أو أسلوبًا جديدًا للانطلاق من على الأرض. نقوم بهذا مرارًا وتكرارًا. وكل مرة نفشل فيها في إحراز النجاح، نرى أننا ارتكبنا خطأ ما، ونغير من سلوكنا، عالمين أنه في النهاية سيرفعنا الإصلاح الذاتي للنجاح الذي نرجوه.

هذه القوانين الأولية، ولكن الدقيقة للتعلم، هي ذاتها عندما يتعلق الأمر بنمونا النفسي والروحي، من أجل الفوز بالحرب الدائرة بداخلنا. كل مرة نشعر فيها بالألم العاطفي، يجب أن نستخدم هذا كإشارة إلى أننا ارتكبنا خطأ، وأننا تحطمنا ونحتاج الآن إلى أن نعثر على طريقة أخرى جديدة ونجربها. على سبيل المثال، فوضعنا الحالي المؤلم دليل على أن ردود أفعالنا السابقة تجاه الأزمات الشخصية غير مناسبة لتخطي الحواجز التي لا نزال نصطدم بها، وأنه دليل أيضًا على أننا لا نحتاج فقط إلى أسلوب جديد لمواجهة الحياة، بل إن أيضًا أساليبنا القديمة غير مجدية. فإن مشكلة بالنسبة لأغلبنا هي أننا نادرًا

ما نسمح لأنفسنا بالتعلم بهذه الطريقة. فنحن نخوض مئات التجارب كل يوم، حيث تصطدم فيها توقعاتنا بالواقع. كلما حدث هذا، حصلنا على ما يسميه جاي بـ"لقاء حميم من النوع الصادق". لأنه في نفس لحظة التجربة تلك نرى لبرهة أننا لا نعلم حقًا ماذا يجب علينا فعله. هذه الاصطدامات النفسية الكبيرة والصغيرة ليست مشكلة في ذاتها. فهي نوعًا ما مدرسة الحياة. المشكلة هي أننا لن نقر بأننا لا نعرف ماذا يجب علينا فعله. فنحن لا نستخدم الحدث لنتعلم رد فعل جديدًا. بدلًا من ذلك، فإننا نصير دفاعيين، ونعود إلى نفس طريقة التفكير التي أدت إلى آخر تصادم لنا. نحن نقول لأنفسنا إننا نعي سبب تعرضنا للألم، ونعلم من هو الشخص، أو ما هو الشيء المُلام. بمجرد أن قمنا بتقييم الخطأ من خلال هذا الأسلوب الخفي والخاطئ، فإننا نعرف بعد ذلك ما الذي يجب أن نقوم به. تظهر بعض الشخصيات المسيطرة مؤقتًا وتخبرنا بأن "نتظاهر بالسعادة"، أو "نتناول شيئًا ما"، "أو نتصل بصديق"، أو "نفكر في الأمر". ولكن لم تجعلنا أي من ردود الأفعال هذه مجهزين بصورة أفضل للتعامل مع الأزمة المقبلة. فنستمر في اعتقادنا بأننا نعرف ماذا يجب علينا فعله، وبدلًا من أن نجرب شيئًا مختلفًا، فإننا نعود فقط إلى السبيل المعتاد.

هل تتذكر المثال الذي أوردناه عن لاعبة الوثب العالي؟ تخيّل للحظة لو أنها في كل مرة اصطدمت فيها بالعارضة، ألقت باللوم على العارضة، لكونها في المكان الخطأ! لن تكتشف أبدًا الطبيعة الحقيقية لعدم قدرتها على النجاح. وبنفس الطريقة، فإلى أن نفهم أين يكمن السبب الحقيقي وراء تعاستنا، لن يمكننا أبدًا أن نكون سعداء. ما دامت تصطدم تصوراتنا المسبقة عن الحياة بواقع الحياة، سنظل نشعر بأننا على الجانب الخاسر، وبما أننا لا نتعلم من الاصطدام، تستمر العملية. فنشعر بأن حياتنا خارجة عن نطاق السيطرة، وهي هكذا بالفعل.

نحن نبدأ في التعلم من الحياة عندما نتوقف عن لوم الواقع، ونقبل بأن قلة فهمنا للواقع هي التي أوجدت المشكلة المحسوسة. فإن رغبتنا الصادقة في التعلم لا يمكنها أن تفشل في جذب الحقيقة الشافية التي نرجوها، والتي يمكنها عندئذ أن تصير جزءًا منا وتعمل من خلالنا. من الممكن أن يحدث هذا فقط من خلال عملنا الذاتي. لا يستطيع أحد أن يخبرنا بالحقيقة، لأنها لن تصبح عندئذ جزءًا من طبيعتنا الخاصة. تمامًا مثلما يجب على لاعبة الوثب العالي أن تجرب طرقًا جديدة بنفسها قبل أن تتمكن من تعلم الطريقة الصحيحة، فإنه يجب علينا اختبار معتقداتنا، وفحص ردود أفعالنا بأنفسنا. عندما نبدأ في فهم حقيقة الواقع، ومكاننا فيه (لأننا في الحقيقة دخلنا فيه بأنفسنا)، فإن هذه الحقيقة بالإضافة إلى كل قوتها، تصير ملكًا لنا.

الصبي الصغير الذي سخر من البيت المسكون

إن الواقع مختلف للغاية عن أفكارنا المشوهة عنه، ولكن تجربتنا الشخصية فقط لهذه الحقيقة هي التي يمكنها أن تقودنا إلى طريقة جديدة لمواجهة أحداث كل يوم. لسوء الحظ، فإننا نقوم بكل شيء في إمكاننا لنتجنب الحصول على مثل هذه التجربة. هناك العديد من الأجزاء بداخلنا تشعر بالخوف سرًا من أنه إن كان يجب علينا أن نعيد النظر جديًا في أفكارنا عن الحياة، فإننا سنثير أمورًا من الأفضل أن تترك وشأنها. على الرغم من أننا إذا لم نُثرها، فإننا لن نكتشف أبدًا أن كل تلك الأشياء التي نخشاها ما هي إلا أشباح خلقتها عقولنا. أوضح جاي هذا الدرس في إحدى جلسات النقاش من خلال قصة مخيفة عن أربعة صبيان وملاقاتهم لمنزل مسكون.

حدثت هذه القصة في مدينة هادئة غرب تكساس تسمى بـ Turnaround تقريبًا خلال سنوات الكساد الأعظم. هذه المدينة الصغيرة بدت حقًا طبيعية للغاية، باستثناء شيء واحد. كان يوجد في قلب المدينة بالضبط، في أحد شوارعها الرئيسية الذي يقود إلى داخل المدينة وخارجها، منزل قديم مسكون بالأشباح.

مثل أغلب الأشخاص الساكنين في المدينة، قام الصبيان الأربعة بكل شيء في استطاعتهم ليتجنبوا المرور بهذا المكان. لقد تردد أن أي شخص متهور بما فيه الكفاية ليغامر بالاقتراب للغاية من المنزل العتيق المتهدم، فإنه يجازف بأن يتم سحبه إلى أعماق المنزل بواسطة شبح مخيف! لم يكن لدى الصبيان أي رغبة في مثل ذلك النوع من التجارب، لذا في كل صباح، كانوا يقطعون مسافة إضافية إلى حد كبير ليصلوا إلى أحد الشوارع الأخرى التي ستوصلهم إلى المدرسة. كان شيئًا مزعجًا، ولكن كان لا بد منه. لن يمر شخص عاقل بهذا المنزل المؤذي! لذا، فنظرًا لأنه في كل صباح كان الصبيان الأربعة يسلكون طريقًا غير مباشر للذهاب للمدرسة، فإنهم كانوا دائمًا ما يصلون إلى هناك متأخرين. وهنا، حدد جاي تشابهًا نفسيًا.

لدينا جميعًا بداخلنا أشياء نخشاها: أفكار مخيفة ومشاعر كئيبة نشعر بها قابعة في داخلنا، ولكننا نفضل ألا نواجهها خوفًا من أنها قد تسحبنا إلى مجال نفوذها. لذا فبدلًا من أن نفحص أيًا منها، فإننا ندعها تعمل في الظلام، بينما نسلك نحن طريقًا غير مباشر لنتجنب الانتباه إليها. وهكذا يسير الأمر. توجه حياتنا بلا وعي بواسطة أرباب المنزل الخفيين المقيمين في منزلنا الداخلي المسكون بالأرواح. ما الكائنات المخيفة التي نعرف بوجودها، ولكننا لن نستطيع التطلع بوجودها؟ فكر في هذا بنفسك! أليس الغضب شيطانًا؟ انزعاجنا من

كوننا وحيدين فكرة كئيبة؟ وماذا عن شبح الخوف من التقدم في العمر؟ بدلًا من النظر إلى هذه الكائنات الداخلية التي يصدر عنها أصوات جلجلة السلاسل لنرى ما إذا كانت بالفعل لديها أي قوة لإيذائنا، فإننا نبقيها بمنأى عن الأنظار. مثل هؤلاء الأطفال في مدينة Turnaround، فإننا نسير في اتجاه آخر كلما صرفنا انتباهنا عن بعض الظروف غير المرغوب فيها، أو قمنا بلوم سبب خارجي على ما نشعر به.

هناك المزيد. توجد هناك معتقدات كامنة في نفس أعماقنا غير المتقصاة؛ والتي نتردد في فحصها: نظرياتنا عن الله والواقع، عما هو مكاننا الحقيقي في الكون. إن أغلبنا يمتلك القليل من الأفكار الخاصة به، معتمدين في الأغلب على ما أخذناه من الآخرين، من كتب قرأناها، أو من أشياء سمعناها من أشخاص على ما يبدو أنهم واسعو الاطلاع. لذا فإننا راغبون عن التحقق من صلاحية هذه الأفكار، معتقدين أنه إذا ثبت أنهم خطأ سيكون الأمر بمثابة أن نجد أنفسنا مخطئين، وعليه سنفقد أساس حياتنا. فهي واحدة من أعظم تناقضات الحقيقة، ولكن النقيض من الخوف المستحكم هو الشيء الصحيح: الاعتراف بأننا لا نعرف هذه الأشياء من أنفسنا هو أول خطوة تجاه المعرفة والحياة الحقيقية. والشيء العجيب هو أنه يبدو من السهل جدًا، لطبيعتنا الحالية، تجاهل هذه الأمور الداخلية. وهنا أيضًا، فالنقيض من هذا هو الشيء الصحيح: فإن تجنب مواجهة شكوكنا وحيرتنا الذاتية هو الذي يجعل حياتنا معقدة للغاية، وغالبًا غير مفهومة. ففي النهاية، هناك شيء ما بداخلنا يفضل الصعوبة الناتجة عن مواجهة ما نخشاه.

والآن، فإن الصبيان في قصتنا فضلوا أيضًا أن يسلكوا طريقًا طويلًا بدلًا من أن يتحدّوا ما اعتقدوا أنه مخاطر المنزل المسكون.

أعني، هذا ما فعله كل الصبيان عدا واحد. كان يدعى جاستين، وضاق ذرعًا من أن يسلك دائمًا طريقًا طويلاً وغير مباشر، ومن أن يكون دائمًا متأخرًا. ثم في أحد الأيام بعد الظهر، في طريقه من المدرسة للمنزل، بالضبط عندما كانوا على وشك أن يسلكوا جميعًا طريقهم الجانبي المعتاد، استدار جاستين لأصدقائه وقال: "كيف تعرفون أنه مسكون؟".

باستثناء القصص القديمة والشائعات المثيرة، لم يكن لدى أي من رفاقه إجابة حقيقية عن سؤاله. كان الأمر واضحًا. لم يعرف أي من الصبيان من واقع التجربة المباشرة ما كان حقيقيًا بشأن المنزل المتهالك، وما لم يكن حقيقيًا. وهذا الاكتشاف أوضح شيئًا آخر لجاستين: أنه يريد الآن أن يعرف، نهائيًا، حقيقة الأمر!

تطلب منه الأمر بعض المجهود، ولكنه أقنع رفقاءه في المدرسة بأن يقتربوا معه من المنزل المسكون. وبالفعل كما توقعوا جميعًا، عندما اقتربوا بدءوا يسمعون أصواتًا غريبة. وتمامًا مثلما نفسر الأشياء دائمًا بطريقة تثبت أننا على حق، فلقد أخذت الجماعة الصغيرة من الأطفال المذعورين هذه الأصوات على أنها دليل على أن هذا المنزل مسكون بالفعل، الأمر الذي جعلهم يفرون مذعورين.

ولكن وقف جاستين ثابت الجأش.

قال لنفسه مرارًا وتكرارًا: "لا أحد يعرف على وجه التأكيد". ومع اتخاذه لشكه الجديد كعزائه الوحيد، أقدم على الممر المكسو بالعشب تجاه الباب الأمامي المفتوح على مصراعيه بالفعل.

سرعان ما خطا جاستين للداخل. في البداية تسبب الضوء الخافت، بالإضافة إلى توتر قلبه الذي يخفق بشدة، في أن يقفز عند سماعه كل صوت غريب. ولكن مع اقترابه بشجاعة وإدراكه لمصدر كل

صوت، سرعان ما بدأ في الضحك بسرور. لم يكن هناك شيء مخيف. كان كل صوت عواء هو صوت الريح المارة من خلال البوفيه المفكك بفعل الزمن. وأصوات القعقعة التي جعلته يتصور بالفعل هياكل عظمية وهي تؤدي رقصة الموت، كانت مجرد اهتزاز بعض مصاريع النافذة المفككة. كان شيئًا مضحكًا للغاية، التفكير في أن مدينة Turnaround بأكملها كان من الممكن أن تكون خائفة من كومة من الألواح الأرضية المتكسرة!

جرى جاستين خارجًا إلى النور ليخبر أصدقاءه أنه لا يوجد شيء ليخافوا منه، ولكن لم يدخل أحد منهم ليرى بنفسه. كان لكل منهم سبب: الوقت متأخر؛ غدًا سيكون أفضل؛ وهكذا. وحتى قال صبي منهم إنه كان يعرف أن المنزل غير مسكون منذ البداية. كما هو متوقع، في اليوم التالي لم يرغب أي من أصدقاء جاستين أن يبدو جبانًا، لذا مروا كلهم بالمنزل القديم معه وهم في طريقهم للمدرسة. ولكنهم لم يتوقفوا أبدًا عن القلق، وما زالوا يقفزون عند سماعهم لكل صوت غريب، إلى أن يبعد المنزل القديم عن الأنظار. كما ترى، فهم ما زالوا خائفين سرًا، لأنهم لم يكتشفوا أبدًا الحقيقة بأنفسهم، ولكن الصبي الشجاع الذي دخل بالفعل وفحص المنزل لم يقفز أبدًا. فلقد علم أنه لا يوجد شيء بالداخل لديه أي قدرة على إيذائه.

والأمر مشابه معنا. طالما نقبل أفكارًا عن أنفسنا وحياتنا من الآخرين، ولا نقوم بالتحقق بأنفسنا، فإنه حتى أفكارنا المريحة لن تكون مجدية حقًا في وقت الأزمة. سنصبح دائمًا خائفين من أن يكون هناك شيء غير مفهوم وفي غاية القوة يتربص بنا في الخفاء. فإنها فقط الحقائق التي نعرفها بأنفسنا بإمكانها أن تثبتنا عند مرورنا بأي

عاصفة. فإننا مهزومون، لأننا نتصرف وفقًا للحقيقة الزائفة، أفكار خاطئة لا نفحصها أبدًا، ونادرًا ما تتغير استنادًا إلى الدروس المستفادة من التجارب. عندما نكتشف الحقيقة بأنفسنا وندعها تعلمنا كيف نقوم بردة الفعل الصحيحة، سنصير، كما يوضح رالف والدو إيمرسون، دائمًا منتصرين.

> لذا، فيما يخص الأشياء البغيضة والمخيفة، فإن الحكمة لا تكمن في الهروب أو القتال، بل في الشجاعة. فالشخص الذي يتمنى السير في أكثر جوانب الحياة هدوءًا بأي قدر من السكينة يجب أن يستجمع عزيمته. دعه يواجه الشيء الذي يخشاه بالأكثر، وشجاعته ستجعل الخوف بلا أي أساس.

الاختيار الصحيح الذي يبقيك في أمان

بينما تقع الأحداث، فإننا دائمًا ما نفترض أننا نعلم ما الذي تعنيه هذه الأحداث بالنسبة لنا، ونسقط على الفور فيما نشعر بأنه الاستجابة الشعورية المناسبة. وهذه الاستجابة تؤثر بشكل أكبر على طريقة رؤيتنا للأحداث التالية، وبهذه الطريقة تصير الاستجابة الأولى "مؤكدة". تنشأ دوامة عاطفية قد تكون مؤلمة للغاية، ولكنها في الوقت نفسه من الممكن أن تكون مثيرة للغاية، لأنها تمنحنا شعورًا قويًا بمن نكون. فنحن نستطيع الآن أن نؤكد أننا شخص تعرض لسوء المعاملة، أو الخداع، أو الإهمال. نحن نادرًا ما نشكك في رؤيتنا للأحداث أو استجابتنا لها. في الحقيقة، إذا أخبرنا شخصًا ما أن الأمور ليست كما نأخذها، من المحتمل أن نتخذ ذلك الشخص كعدو لا يهتم بنا، والذي هو، نفسه، جزء من الموقف التهديدي.

لأننا نقبل بسهولة جدًا تفسير الشخصيات المسيطرة مؤقتًا للحدث على أنه صحيح، فإننا نادرًا ما نتحقق لنرى ما إذا كانت هناك رؤية أخرى ممكنة. لذلك، فإننا لا نرى بأنفسنا أن الأشباح التي نخاف منها في منزلنا الداخلي "المسكون" ليست حقيقية على الإطلاق، وعليه تستمر مخاوفنا. وعلى نحو عجيب، فإننا نفضل أن نبقى جاهلين بهذا الخطأ، على الرغم من أنه يسبب لنا الضيق. كما ترى، إذا أدركنا أننا غالبًا ما نحمل رؤية خاطئة للأحداث، فإن هذا الأمر سيشكك في صحة كل الأفكار التي نعتقد أنها صحيحة عن أنفسنا والحياة. فإنه يبدو شيئًا أقل تشويشًا أن نتبع أي مكان تأخذنا إليه الشخصية المسيطرة مؤقتًا في الفترة الحالية. حيث إننا نظل ننتقل لاشعوريًا من استجابة تلقائية لأخرى، فهذه الاستجابات المشروطة تزداد رسوخًا. ومع التكرار، فإننا نشعر بأنها طبيعية أكثر بالنسبة لنا، وستستمر احتمالية أن نقوم بوضعها محل تساؤل في التقلص. وسيزداد سلوكنا في الرسوخ بعمق في هذه الاستجابات الميكانيكية، وستصير الطريقة التي نرى بها الأحداث أكثر تزمتًا. كنتيجة لذلك، فإننا نؤخذ بعيدًا جدًا عن الحياة العفوية المُقدر لنا أن نتمتع بها.

ما دمنا نفشل في فحص اعتقادنا بأن كل صوت غريب يخرج من المنزل المسكون هو كما نفسره، لن يمكننا أن نتطور. ولكن إذا قمنا بشجاعة بالتحقق من كل فكرة مخيفة لنرى ما إذا كان لها أساس في الحقيقة، سنكتشف في النهاية أنه لم تكن هناك على الإطلاق أى أفكار أو مشاعر يجب أن نخاف منها. من خلال سعينا لرؤية أنفسنا بشكل موضوعي، نتعلم أن تلك المعتقدات عن أنفسنا لا تعبر بأي حال من الأحوال عمن نكونه بالفعل. فمن الممكن أن نتخلى عنها كلها.

هل من الممكن أن نفهم أنفسنا بهذه الموضوعية؟ هل يمكننا حقًا أن ندرك ونشكك في كل شعور وفكرة تحاول أن تسيطر علينا؟ في أحد الأيام الشتوية، بينما تباطأت مجموعة منا في تناول الغذاء، أخبرنا جاي بقصة مشجعة تناولت هذه المسألة تحديدًا، موضحًا أنه بينما من الممكن أن نفشل عدة مرات، فإن كل جهدنا سيؤتي أكله في النهاية.

كانت قصة عن أمير شاب، والذي عند بلوغه سن الرشد، ترك منزله ليعيش على تركة كبيرة أعطاها له والده. قيل له إنه إذا احتاج إلى مساعدة يومًا ما، يجب عليه أن يشعل ضوءًا في أعلى نافذة بالبرج، وسيرسل له والده جوادًا خاصًا وعربة ليأخذاه إلى الأمان. ولكن، حذره والده أيضًا من أن ساحرًا شريرًا، عدوًا للمملكة، لا يبعد كثيرًا عن منزله الجديد. قيل للأمير بأن يكون حذرًا جدًا عند وضعه الإشارة، لأنه من الممكن أيضًا أن يرى الساحر هذا الضوء ويرسل بنفسه جواده وعربته الخاصة - واللذين سيأخذانه إلى مكان خطر. وبالطبع أصاب هذا الكلام الحاكم المستقبلي الشاب بالخوف. ففي النهاية، كيف سيتمكن من معرفة الفرق؟ أكد له والده أن هناك معيارًا مضمونًا. في كل مرة، قبل أن يركب عربة الإنقاذ، يجب أن يفحص بدقة الجواد الذي يجرها. فالجواد فاتح اللون دائمًا ما سيأخذه لبر الأمان، ولكن الجواد داكن اللون دائمًا ما سيأخذه للخطر.

ومع سير الرواية، حلت العديد من مشاق الحكم بالأمير، دفعته كل منها إلى أن يشعل الضوء في النافذة. لعدة شهور، بسبب أنه سيطرت عليه محاولاته للهروب من قلعته عند شعوره بالخطر، فشل في أن ينتبه لتحذير والده، وتغافل عن فحص الجواد الذي أتى ليأخذه. كنتيجة لذلك، غالبًا ما كان يجد نفسه في إحدى الجولات البرية المؤلمة

أحيانًا، ولكن سرعان ما أدرك الأمير أن غفلته هي التي تسببت له في كل هذا الألم. وفي النهاية، وجد الحضور الذهني ليصبح متيقظًا قبل ركوب العربة في كل مرة، حتى يتذكر أن يفحص الجواد ويحدد ما إذا كان تم إرساله من قبل الساحر الشرير أم والده. فقدرته المتزايدة على التعرف على الجواد الداكن ورفضه له، أبقته في أمان.

هذه الرواية الصغيرة التي عبرت عن الحقيقة، بسيطة على نحو مخادع، ولكن قبل أن تقلل من قوتها في مساعدتك على هزيمة العدو الحميم، ضع في اعتبارك رجاءً أن ردود الأفعال الوحيدة لتحديات الحياة التي يعتليها أي منا هي تلك التي نعتقد أنها ستحملنا لبر الأمان. فإن الوثب على أي من ردود الأفعال هذه، وفقًا لعاداتنا القديمة، هو بمثابة الدخول في عربة الهروب؛ تسحبها أفكار جامحة ومشاعر ساحقة. لحسن الحظ، فمثل الأمير، يمكننا أن نتعلم أن نلقي بضوء الواقع على هذه الاستجابات قبل أن نتطلع إليها لتحملنا إلى مكان آمن. لننظر عن كثب أكثر إلى هذه الإمكانية الشفائية للحياة من أجل حماية ذاتية أعلى.

ترفّع عن استجابة الهرب

إنه ليس من الضروري أن نستمر في التعرض للهزيمة من قبل ردود أفعالنا الميكانيكية. فيمكننا أن نتعلم التعرف على استجابة الجواد الداكن قبل أن نُحمل بعيدًا بواسطته. نحن نعرف بالفعل العديد من ردود أفعال الهروب هذه، ولذلك فإن الفوز بنصف المعركة مضمون. الخوف شيء قاتم. والغضب شيء قاتم. وكذلك أيضًا القلق، والفزع، والإشفاق على الذات، والشعور بحمل العالم كله على كتفيك. أضف إلى

هذه القائمة جياد الكراهية القاتمة، والانتقام، والإصرار على كونك محقًا، وعدم الصبر، والاكتئاب، وستحصل على أغلب تلك الحالات السلبية، التي إن لم تكن تسحقنا فورًا تحت حوافرها عديمة الرحمة، فإنها بكل تأكيد مصادر للعذاب اللاإرادي.

كما ترى، فإن معرفة الفرق بين الجواد المُرسل من قبل الساحر الشرير والجواد المُرسل من قبل الملك الصالح ليس بمثل هذا التعقيد. فإنه بمثل بساطة إدراك أن الجواد الخطأ يؤذي، لأن هدفه الحقيقي هو أن يأخذك في جولة قاسية وساحقة. من الممكن أن تتأكد من أنك قد أخذت الجواد الخطأ والعربة الخاطئة كلما جعلتك حالتك الداخلية تشعر بـ:

- كأنك فقدت السيطرة.
- أنك مذعور بفعل ما تراه.
- الغضب من نفسك أو من الآخرين.
- بالحيرة أو القلق بشأن وجهتك.
- بالألم في وضعك الحالي.
- الكره والاستياء تجاه شخص آخر.
- الندم على أنك ولدت من الأساس.
- بأنك حاسد لأي شخص.
- أنك شديد الحاجة إلى حل.
- أنك متأكد ألا شيء له أهمية سوى الإصلاح من الشعور الذي تشعر به.

والآن الشيء العجيب حقًا هو أنه على الرغم من هذه "الجولات" التي تدمر كل شيء ابتداءً من صحتنا وصولًا إلى علاقاتنا، فإننا لا

نزال نقوم بها! بالطبع، لو كنا واعين بما نفعله، لا شيء على وجه الأرض كان بمقدوره أن يقنعنا بأن نقفز على ما يعرضنا للأذى. لذا، دعونا نرى ما هو الشيء الذي يحدث ويتسبب لنا بالاستمرار في ارتكاب هذا الخطأ المؤلم.

يقع حدث ما. نحن غير واثقين من كيفية استجابتنا له، لذلك فإننا نبحث عادة عن العون. هذا هو جزء من القصة، حيث نشعل الضوء في النافذة. نحن نعلم أن الاستجابة الصحيحة تشبه الإنقاذ. وهي هكذا بالفعل. ولكن سرعان ما تظهر فجأة الشخصية المسيطرة مؤقتًا. هذه الذات دائمًا ما تأتي عامرة بالأفكار والمشاعر المناسبة لتدعم السبب في أنه يجب علينا أن ندعها تسيطر في الوقت الحالي. ببساطة، هذا هو الجواد الداكن والعربة، وهما هناك ليختطفانا. في الماضي، كنا دائمًا ممتنين لوصول تلك الاستجابة التي أخبرتنا بمن نكون، وما يجب أن نفعله حتى إننا لم نتشكك فيها أبدًا. ولكننا الآن نريد أن نكون مستقلين ذاتيًا، بدلًا من أن ننطلق في جولة بعد الأخرى إلى اللامكان. نحن نتذكر التحذير الذي أعطاه الملك لابنه. نحن نعرف أنه قبل أن نطلق أنفسنا في يد أي عامل إنقاذ يظهر تلقائيًا، فإنه يجب علينا أولًا أن نسلط عليه الضوء لنرى من قام بإرساله. هذه القوة الملكية لتمييز الجياد الداكنة من الجياد الصحيحة، هي لك بالفعل، ولكن لكي تستخدمها ببراعة، هناك مفتاح، خطوة سرية يجب أن تتخذ. هذه القوة الأسمى لاختيار ما سيحملنا، وما لن يقوم بحملنا، هي فقط بمثل قوة استعدادنا للوصول إلى نوع خاص من الوقفة النفسية، وقفة داخلية. مثبتين أنفسنا لفترة قصيرة في اللحظة الحاضرة تمامًا، فإننا نكشف أفكارنا ومشاعرنا الخاصة في نور الوعي لنراها على حقيقتها. مرة أخرى، إن هذا الاختبار واضح وبسيط إلى حد ما. في تلك اللحظة، فإن الأمر لا يرتبط كثيرًا "بما يبدو صحيحًا" على قدر ما يرتبط بتأسيس اختيارك على ما

تراه حقيقيًا بالنسبة لك؛ أن تعرف بدون تفكير أنه لا توجد حالة سلبية تبتغي الصالح لك.

هذا التدريب المتعلق باتخاذ وقفة نفسية قد يبدو وكأنه سيكون سهلًا، ولكنه يتطلب تدريبًا وجهدًا دءوبًا. كما ترى، فإنه شيء مغرٍ جدًا أن نترك أنفسنا نُحمل بعيدًا. ففي الحقيقة، لا يوجد أسهل من ذلك! ثم سنقضى باقي وقتنا في محاولة إصلاح الجولات السيئة التي أخذناها. إن كل هذا لا يستنزف طاقتنا فقط، ولكنه أيضًا يمنعنا من أن نكون في مكان ما حقيقي. لذا فالآن، سنأخذ الوقفة قبل أن نعتقد أن أي استجابة تلقائية هي الاستجابة الصحيحة. سنتعلم كيف نظل يقظين. وحالة اليقظة هذه ضرورية، لأن الساحر الشرير ذكي. فهو يمتلك خدعًا يمكنها أن تأخذ الجواد داكن اللون، وتجعله يبدو فاتح اللون. على سبيل المثال، ألم تكن لدينا جميعًا سقطات سيئة نشأت من شعورنا الزائف بالزهو أو الثقة الزائدة بالنفس؟ والشعور بالانتصار على هزيمة الآخرين من الممكن أن يكون قاسيًا بنفس قدر حالة الكآبة والغضب. مع الوقت، سنتعلم ألا نمتطي جوادًا دون تمحيص. عندما يصيبك الشك، حاول أن تتذكر هذه القاعدة البديهية: الدليل على نوع الجواد يوجد في الجولة. إذا كانت الجولة قاسية أو متعرجة، فنحن في العربة الخطأ.

الآن، لنفترض أننا تنبهنا إلى موقعنا وأدركناه متأخرًا جدًا، بعد أن ركبنا العربة الخاطئة، وتقدمنا إلى الأمام بالفعل. قد نرى أنفسنا مسحوبين بفعل حالة القلق أو الغضب. في الماضي، كنا دائمًا ما نقبل هذه السلبيات على أنها الاستجابات المناسبة، ولكننا الآن ندرك أنها غير مناسبة وغير ضرورية بالنسبة لنا. فنحن لم نعد نريد أن تكون وجهتها هي وجهتنا. ماذا نفعل الآن؟

أولًا، يجب علينا ألا نحاول أن نوقف الجواد. إنه مضيعة للطاقة. كذلك أيضًا محاولة إقناع أنفسنا أننا لسنا في تلك الحالة، أو شعورنا بالذنب تجاه هذا، أو محاربة هذا الأمر بأي طريقة أخرى. هذه الاختيارات هي مجرد جياد داكنة احتياطية! المفر الوحيد لك هو أن تختار أن تصبح متيقظًا تمامًا. هذا الاختيار الواعي سيحولنا من شخص متورط تمامًا في حالة الهرب إلى شخص مدرك لها. فمن خلال هذا الإدراك، فإننا نقفز خارج العربة الطائشة رجوعًا إلى الأمان، وسلامة العقل، والأرض الصلبة للحظة الحالية.

القفز من ذواتك المضطربة أمر يتطلبه مهارات خاصة، ولكن هذه المهارات ستأتيك عندما ترى الحاجة لها. لذا، لا تحبط عزيمتك. ابتعد عن ذلك الجواد! قد يصيبك الفشل عدة مرات قبل أن تقفز بنجاح، ولكن انظر إلى التقدم الذي حققناه بالفعل. نحن نعلم الآن أننا نميل إلى ركوب العربات الخاطئة، وأنه ليس من الضروري أن نقوم بذلك؛ تلك الأفكار والمشاعر ليست من نكون حقًا. إن هدفنا هو أن نحاول الآن أن نكون يقظين، ونعرف ماذا يحدث، حتى لا نقع في نفس الخطأ مرة بعد أخرى. عندما نرى أنفسنا نبحث عن استجابة ونشعل الضوء في النافذة، فإننا نعرف أن هناك احتمالًا قويًا أن الجواد الخطأ قد يصل. لذلك، فإننا نبذل مجهودًا لتحديد نوع "المساعدة" التي ستأتي لتأخذنا، بأن نختار أولًا أن نساعد أنفسنا من خلال التراجع عن تسرعنا في أن يتم إنقاذنا. أن ننفصل عن الوضع على هذا النحو هو الطريقة الوحيدة لنرى ما إذا كان الحل المقبل بالنسبة لنا في هذه اللحظة، حقيقيًا أم زائفًا.

على مستوى أعمق، فإن فهمنا الجديد هذا والاختيارات التي يتيحها هذا الفهم، يقودنا إلى خطوة أكبر تجاه الفوز في الحرب

الداخلية. لقد توصلنا إلى إدراك أننا نعيش في دولة داخلية، حيث توجد هناك بالفعل قوات مهيأة ضدنا. فإن وعينا المتزايد لهذا العدو الحميم وللطريقة التي يخدعنا بها للوقوع في استجابة مؤذية للذات يقربنا أكثر للنصر.

دَع الحقيقة تساعدك على كسب نفسك

قصة جاستين، الصبي الذي ضاق ذرعًا من كونه خائفًا، وقصة الأمير الشاب الذي تعلم ألا يركب العربة الخاطئة، توضحان نفس الدرس القوي. علمتنا هاتان القصتان أنه يجب علينا أن نبدأ في فحص أفكارنا ومشاعرنا الخاصة، لنرى أن ما كنا نقبله دائمًا على أنه استجابات ضرورية وطبيعية غالبًا لا يكون سوى فروض تلقائية للذات الزائفة. فمعرفتنا الذاتية المتزايدة تدريجيًا تمكننا من إدراك حقيقة هذه الاستجابات اللاشعورية، والتي في الوقت نفسه، تظهر لنا سر أن نصير فردًا مستقلًا بذاته.

على الرغم من أنه من حقنا الطبيعي أن نحدد مصيرنا، فإن لهذه القوة الروحية ثمنها. إذا كنا سنسترجع حياتنا الداخلية من العدو الحميم، يجب أن نقدم على الامتثال لفهمنا الجديد، بدلًا من السماح لطبيعتنا القديمة بأن تقرر مسارنا. باختصار يجب علينا ألا ننطلق تلقائيًا على أول استجابة معتادة لنا لأي حدث. في كل مرة نواجه فيها لحظة توجد فيها صدمة، بدلًا من محاولة التحكم فيها باللجوء إلى استجابة مألوفة لإنقاذنا، يجب أن ندرك أننا لا نعرف حقًا ما يجب علينا القيام به، وأن نترك مساحة للحقيقة لترينا حقيقة الموقف. كمثال بسيط، ولكنه يقول الكثير عن هذا الدرس، لنفترض أننا سمعنا أن صديقًا ما قال تعليقًا فظًا عنا. إذا اتبعنا رد الفعل القديم

الذي يصر على أننا يجب أن نشعر بالسلبية بسبب تلك الأخبار، فإننا نُختطف في عربة غاضبة أو يائسة. وإذا أخذنا تلك الوقفة النفسية التي تمكن الحقيقة، والتي تسمح لها من خلالها أن ترينا أن ذاتنا الحقيقية لا يمكن أن تتعرض للأذى، أو الخيانة، إذًا فإننا أحرار!

لا تخف من ألا تحصل على الاستجابة المألوفة. اجعلها تتلاشَ. كن خاويًا في الوقت الحاضر من كل الاستجابات التي يسهل تمييزها، ولا تملأ هذا الفراغ المؤقت بالأفكار القديمة المألوفة. فالشخصية المسيطرة مؤقتًا التي تخبرك بأنك في خطر هي نفسها المسئولة عن الخوف الذي تشعر به. افهم طبيعة هذه الذات الزائفة كل مرة، ولن تصل فقط إلى بر الأمان، الذي طالما تُقت إليه، ولكنك ستكتشف أيضًا أن ذاتك الحقيقية لم يكن لديها أبدًا أي شيء تخشاه.

هل سبق لك أن رأيت صورًا لكاسحة جليد ضخمة تشق طريقها عبر أميال من الماء المجمد، تخترق بسهولة كل عائق في طريقها؟ ألا يتوق كل منا لمثل هذا النوع من القوة لأنفسنا؟ إننا جميعًا نتمنى أن نخترق الحواجز الداخلية والخارجية، أن نذهب إلى حيث ما نريد، ومتى نريد، وبسرعتنا الخاصة. نريد أن تكون حياتنا ملكًا لنا. هذا هو مغزى الفوز بالحرب الدائرة بداخلنا. إنه يتعلق باختراق معتقداتنا ومشاعرنا المتجمدة شيئًا فشيئًا، والتي جعلت من الحياة عدوًا من خلال تفسيراتنا المشوهة وردود أفعالنا الميكانيكية.

للقيام بتقدم داخلي حقيقي، كن متهورًا من الناحية الروحية. لا تتجنب أي شيء. اسمح لأي زعزعة تقوم بها أن تكون صحوتك! واستمع إليّ: لا يتعين عليك أن تكون قويًا؛ يجب عليك فقط أن تضيق ذرعًا من الارتعاد أمام الحياة. السبيل الوحيد من أجل دحر العدو الحميم هو أن تخطو عن عمد داخل منطقة نفوذه -ذلك "المنزل المسكون"، أيًا كانت

طبيعته- متسلحًا فقط بضوء الواقع. بما أنه لا يمكن لأي حالة قاتمة أن تظل في قوتها في حضور فهمك المُستنير لها، فالنصر لك. وهو مثل القول بأنك استرددت حياتك.

ملخص خاص

أغلب الرجال والنساء الذين يبحثون عن سر إطلاق سراح المشاعر السلبية يرتكبون خطأً مشتركًا. فهم يستمعون إلى استنتاجاتهم الخاصة. هذا أمر مأساوي. بكل الطرق العديدة الممكنة، تحاول الحقيقة أن تعلمنا أن نطاق مستوى حياتنا الحالية ليس هو نطاق احتماليات الحياة... ما هو ممكن بالنسبة لنا أن نصير عليه يتغير بالفعل عندما نكون مستعدين لرؤية ما هو مستحيل بالنسبة لنا أن نظل عليه. هذا هو سر الأسرار. هذا هو سر إطلاق سراح المشاعر السلبية.

جاي فينلي

سر تحرير الذات



> *النظام يعني النور والسلام، والحرية الداخلية وسلطة الفرد الحرة على ذاته؛ النظام هو القوة.*
>
> **أمييل**

السلطة لاسترجاع حياتك

كما رأينا، فالحرب بالداخل يتم شنها بواسطة أجزاء متنازعة من ذواتنا. فإنه هو الانقسام الداخلي السبب في كل النزاع والأسى. كلنا نعرف كيف يكون الوقوع في هذا الصراع الداخلي، لأن العقل الآلي يوجده في كل واحد منا. وكساعين روحانيين، فإن هذه الحرب الداخلية تضمن عنصرًا إضافيًا: الصراع بين تلك الجوانب القليلة الصالحة بداخلنا التي تتساءل عن ضرورة هذه التصادمات الداخلية، وتتمنى الوصول للحياة الهادئة في النهاية، والجوانب الكثيرة السيئة التي تفضل البقاء في ساحة المعركة. التاريخ مليء بقصص عن أشخاص صادقين شهدوا هذا الصراع الشخصي. كما يوضح الحكيم بولس هذا الأمر بشكل مؤثر للغاية: "لا أفعل الصالح الذي أريد فعله، بل أفعل الشر الذي لا أريد فعله".

بالنظر إلى أنفسنا بتمعن، يوضح التقييم الذاتي الصادق أنه لا يوجد صوت واحد قوي، وموثوق به يوجهنا. بل على العكس، تتنافس العديد من الأصوات المتباينة على القوة. فكما نعرف الآن، فالسبب وراء الحيرة والتعاسة الناتجتين يكمن في كل هؤلاء الأشخاص المسيطرين مؤقتًا، الأنانيين وسريعي الغضب الذين يصرون، الواحد تلو الآخر، على أن العالم يمتثل لمتطلباتهم. فإنه نشاذ الأصوات بالداخل، كل منهم يصرخ طلبًا للاهتمام؛ كل منهم غافل عن الآخرين وعن الحقيقة نفسها؛ كل منهم يصر على أنه هو من نكون بالفعل. حيث إننا ننسلخ من ذات لأخرى، لا تعد قرارات الأولى مناسبة لرغبات الأخرى. شيء ما بداخلنا يراقب كل هذا بيأس، عالمًا بأنه لا يوجد شيء ممسك بزمام الأمور. نحن نتعهد بأن نعمل بكد أكثر حتى نستطيع في يوم ما أن نحقق هدفنا بأن نصير شخصًا ذا طبيعة ثابتة ومتكاملة. ولكن عندئذ، سرعان ما نقع في صراع آخر من أجل جائزة وهمية، وننسى جميع نوايانا الطيبة.

هل هناك أي وسيلة للخروج من ساحة المعركة كلية واستعادة حياتنا؟

هل من الممكن للأجزاء الصالحة التي بداخلنا أن تسود؟ هل يمكن لصوت واحد قوي وصالح أن يتغلب على جميع الأصوات الأخرى؟

نعم! إنه من الممكن العثور على السلطة الصحيحة بداخلك. فالتحول يحدث بشكل طبيعي، عندما نرى وضعنا أولًا بالكامل، ثم نرغب في أن نخلص أنفسنا منه قبل كل شيء. وبينما تزداد قوة تلك النوايا الطيبة، من الممكن أن تلوح لنا الطرق السحرية، والتي ستخرجنا بالفعل نفسيًا من ساحة المعركة، حتى وإن ظللنا في أماكننا!

الاكتشاف المذهل للمراسل الحربي

في مساء يوم الأربعاء في غرفة الصف، حدثنا جاي عن التحول الذاتي. قص علينا في هذه الليلة قصة مؤثرة على نحو خاص أخذتنا إلى مكان بعيد، وعرفتنا بمراسل حربي شاب.

وبينما كان يُكشف النقاب عن القصة، وجدنا أنفسنا نعود إلى الستينيات من القرن العشرين، حيث التقينا بمراسل شاب تطوع للذهاب إلى فيتنام لإجراء حديث صحفي مع الرجال والنساء الذين في الخدمة هناك. كانت مهمته هي أن يسجل تجاربهم، حتى يستطيع قراؤه في أرض الوطن أن يحصلوا على فهم أفضل لوقائع الحرب. عند وصوله للبلد الذي مزقته الحرب، وجد نفسه غارقًا في مكان شيطاني بالفعل. كان العنصر الأكثر إزعاجًا هو الصعوبة في تمييز الأصدقاء من الأعداء. فسرعان ما أصبح من الواضح أنه لا يجب الوثوق بأحد.

في إحدى الأمسيات، بينما كان المراسل الشاب يتناول العشاء في مطعم محلي، تناهى إلى مسامعه بعض الشائعات التي تم التهامس بها سريعًا عن نشاط غريب يتطور في الغابات من ناحية الشمال. ظنًا منه أنها قد تكون هذه هي الفرصة التي كان ينتظرها، جمع أدواته واتجه إلى ما كان يتمنى أن تكون قصته الحاصلة على جائزة بوليتزر. وللحظة، عندما أصبح واعيًا لهذه الأفكار، صار مغتمًا لرؤيته كيف أن طموحه وأنانيته سعيا إلى أن يحولا حدثًا مأساويًا للآخرين لمجده الخاص. أزعجه هذا الكشف عن الذات، ولكنه أزاحه جانبًا، ووثب على الناقلة التي كانت على وشك أن تأخذه إلى قصة مختلفة تمامًا عن تلك التي كان يتوقع أن يجدها.

فور وصوله إلى وجهته، رحب به شاب قائلًا: "مرحبًا بك في مخيم الجنون". في تلك الليلة ثبت أن اسم المكان ينطبق عليه. بمجرد أن حل الظلام، أُضيئت السماء بالصواريخ وقصائف الهاون. مع كل انفجار يصم الآذان، بدت الأرض تهتز. هرع المراسل المذعور إلى خندق ضخم تحت الأرض، حيث كان يمكث مئات من الرجال لليلة الطويلة المقبلة. مستوعبًا تحير الرجال، والضوضاء، والأضواء المتذبذبة، عرف أنه في نوع من الجحيم. سأل نفسه "ما الذي أفعله هنا؟" الإجابة الوحيدة التي تلقاها كانت انفجارًا مدويًا تسبب في تأرجح المصابيح على نحو يصيب بالدوار من على السقف البديل. على الرغم من توتره العصبي، كانت غريزته كصحفي لا تزال نشطة، واستمع باهتمام لمقتطفات الحديث من حوله. ما سمعه زاد من صدمته فقط. ففي زاوية واحدة كانت هناك مجموعة من الجنود يتآمرون على ضباطهم. وعند طاولة على اليسار كان الرجال يتشاجرون فيما بينهم، وكان يبدو أن هناك مشاجرات بالأيدي على وشك الوقوع. ملأ الخوف والعنف المكان.

بينما استمر في النظر حوله، إلا أن شيئًا مختلفًا بدأ يزعجه. بدأ يشعر أنه يوجد شيء في غير محله وسط كل هذا الجنون. بعد أن جال بعينيه في المكان ذهابًا وإيابًا، رأى في النهاية ما هو هذا الشيء. في ركن ما بعيد، كان هناك رجل يجلس بهدوء، منفصلًا تمامًا عن الفوضى من حوله. كان يبدو غير عابئ بشيء، كان الأمر يبدو وكأنه يجلس في قلب العاصفة الدائرة. راقب المراسل هذا الرجل بدقة أكثر ليرى ما إذا كان من المحتمل أن يكون تحت تأثير مخدر، ولكن التعبير اليقظ على وجهه

جعل من الواضح أنه ليس تحت تأثير مخدر. تساءل المراسل، لعله قد وجد الآن قصة حقيقية داخل جنون مخيم الجنون.

اقترب الصحفي الشاب من الجندي الهادئ، وقابله الآخر بابتسامة صادقة. بعد القليل من التعليقات الافتتاحية، لم يتمكن المراسل من التحكم في فضوله أكثر من ذلك. سأل قائلًا: "ماذا يجري هنا؟ ... كيف أن كل الأشخاص الآخرين متوترون وبغيضون ولكنك تبدو هادئًا، بل وحتى سعيدًا؟!".

نظر إليه الجندي وضحك عن علم. أوضح قائلًا: "لا يوجد سر... إنه فقط منذ بضعة أسابيع مضت قدمت طلبًا بالنقل، وبلغني أنني سأعود إلى أرض الوطن في الصباح".

الآن فهم المراسل لِمَ كان هذا الرجل في حالة مختلفة عن الآخرين كلهم. لم يعد جزءًا من هذا العالم بعد الآن، لذا لم يخفه. فلم يعد منخرطًا فيه بعد الآن. لقد قدم طلبًا بالنقل.

انقل نفسك إلى حياة جديدة

تتعلق الحياة الروحية باكتشاف الحاجة، وطلب النقل. فهي تتعلق بأن نرى أن عالمنا النفسي الحاضر هو مجرد ساحة معركة سرية وغير منطقية حقًا. نحن نحاول جعل الحرب الدائرة بداخلنا منطقية بالانحياز إلى أحد جوانبها. الشيء الوحيد الذي يحققه هذا الأمر هو أنه يزج بنا أكثر في المعركة، على سبيل المثال، عندما تدخل قيمة اكتسبناها (ربما تحقيق النجاح) في تعارض مع رغبة تسعى إلى الإشباع (الرغبة في الحصول على المتعة فقط). فالجانب الطموح ينقد الجانب الكسول، ويحاول أن يسيطر عليه، وينتج عن هذا شخص يستاء من العمل، ولكنه

يشعر بالذنب عندما يلهو. فكل نقد ذاتي يساوي هجومًا صاروخيًا. كل فكرة إشفاق على الذات هي أشبه بقذف من مدفع الهاون. حيث إن هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا تحل إحداها محل الأخرى بسرعة تصيب بالدوار، فإننا نجد أنفسنا غير سعداء أيًا كان ما نقوم به. نحن نأمل في أنه بانحيازنا للجانب الصحيح، نجد في النهاية مكانًا يوجد فيه السلام، ولكن أينما كان المكان الذي نبحث فيه، فإننا لا نزال نرى أنفسنا في معركة مع أنفسنا حول أنفسنا، يصفعنا أنداد غير واعين. يبدو أنه لا يوجد مفر من هذه الحالة الداخلية حتى نبدأ رؤيتها على حقيقتها. عندئذ يصبح النصر ممكنًا. لإعادة صياغة كلمات هوي هاي، الحرية تأتي في النهاية للعقل الذي وصل إلى الحالة التي يرى فيها الأنداد على أنهم خاوون. بمعنى آخر، في ضوء هذه الدراسة، إنه مجرد شخص واحد مسيطر مؤقتًا، صورة ذاتية واحدة، تتصارع مع الأخرى. هناك سبيل واحد فقط للهرب، وهو رؤية صحة هذه الحقائق، وهو مثل طلب للنقل.

كما يوضح جاي، فإننا من المفترض أن نعيش في حالة دائمة من التنقل. هذه الفكرة من الممكن أن تُقال بطريقة أخرى بإعادة صياغة كلام الحكماء: إننا مقدر لنا أن نكون في هذا العالم، ولكن ليس أن نكون من هذا العالم. على الرغم من ذلك، فإنه بدلًا من الاستمتاع بهذه الحياة السامية، فإننا نسكن عالمًا متحاربًا في داخلنا أوجدته أفكارنا الخاصة، ثم نعاني بعد ذلك من الهجمات والهجومات المضادة التي تمثل النتيجة الطبيعية التعيسة. إنه ليس من الضروري أن نظل على هذا النحو. عندما نستطيع أن نرى هجومًا قادمًا، فإنه لدينا المقدرة على التقدم للنقل. هذا النوع الخاص من الانتقال الروحي يحدث

عندما نحول انتباهنا بعيدًا عن الأفكار المتقاتلة، ونخرج من ساحة المعركة، ونحول الأمر كله إلى شيء أسمى. نحن نعرف أنه لا توجد إمكانية لأي شيء سوى المزيد من القتال، طالما ركزنا على الأفكار المثيرة للضجة، ومحاولتنا لتهدئتهم. كيف يمكننا الحصول على وقف إطلاق النار بين الطرفين المتقاتلين إذا كنا نحن أنفسنا نمثل سر كلا طرفي الصراع؟ عندما يُطلق الهجوم ونشعر بالانفجار، نحن دائمًا ما نبحث عن مكان آمن في عالم أفكارنا الخاصة، ولكن لن يتم العثور عليه أبدًا هناك. سنستطيع فقط العثور على الأمان من خلال إدراكنا أن عالم المعارك هرائي، ثم نقوم بالتقدم للانتقال. ففي اللحظة التي نرى فيها عدم جدوى جميع محاولاتنا ونخرج من ساحة المعركة كلية، فإن هذا التصرف يسمح بدخول شيء حقيقي في حياتنا؛ والذي يكون، وطالما ما كان، أسمى من المعركة.

خلف وراءك متاعبك إلى حيث تنتمي

سنأخذ أولى خطواتنا الصحيحة تجاه التقدم للانتقال، عندما نصل إلى المرحلة التي نرغب فيها في حياة من السلام الداخلي أكثر من أي شيء آخر. نحن نعرف أننا لم نصل إلى هذه الحياة الحرة عندما نجد أنفسنا محبوسين في الخندق، نقاسي من الحرب الدائرة بالداخل وننتظر بتخوف الانفجار القادم. لماذا لا نتصرف وفقًا لمصلحتنا عندما نرى كيف كنا نؤذي أنفسنا؟ لماذا لا نهرب؟ إن كلًا منا يحمل العديد من الاتجاهات العقلية الخاطئة التي تمنعنا من التقدم للانتقال في تلك المرحلة. لسبب واحد، أننا لا نزال نتمنى أن نحصل على نوع الفائدة

من الأمر كله، مثل رغبة المراسل في أن يحصل على جائزة البوليتزر. ثم، نظل نعتقد أن هناك احتمالية لكسب المعركة. وإذا لم يحدث هذا، فهناك على الأقل إحساس غريب بالإشباع، نختبره عندما يمدنا إطلاق النار وقذف القنابل، وكرهنا لها، بشعور قوي بأنفسنا - المشاعر الملتهبة التي نسميها أن "نكون على قيد الحياة". حيث إننا ممتلئون مؤقتًا بهذه الحالات الشعورية القوية، فهناك أجزاء منا تستمتع حقًا بحدة المعركة. فهي تملؤنا بالإثارة والشعور بالأهمية. ولكنّ هناك ربما سرًا خفيًا أعمق وراء عدم طلبنا النقل: نحن نخاف سرًا من أنه قد لا يكون هناك أي مكان للانتقال إليه.

لهذا فإنه من المهم جدًا أن نكتشف، من خلال الملاحظة الذاتية، الحقيقة المتعلقة بمعاركنا اللحظية. عندما نصبح مدركين تمامًا لمدى ظلمة تلك العوالم المتعاركة التي بداخلنا حقًا، فإننا لن نتمنى أن نبقى هناك بعد الآن، مهما كان الثمن. لحسن الحظ، فإن محاولاتنا للهرب يجب أن تُقابل بنجاح. إليك السبب: ذلك العالم العدائي الذي نرغب في مغادرته ما هو إلا العالم الزائف الخاص بذاتنا المزيفة، وفي أي وقت نستطيع أن نفيق من رؤيتها للحياة، وهو مثل الفوز، في تلك اللحظة، بالانتقال إلى عالم جديد، حيث لا يوجد هناك وجود للحرب. فالتيقظ والفرار هما نفس التصرف: القفز إلى الوعي الكامل في اللحظة الحاضرة. في هذا المكان لا توجد "حرب"، ولا يوجد "أنا" في خطر، يوجد فقط هدوء الواقع وأمانه. فمن خلال تحويل انتباهنا بعيدًا عن المعارك الدائرة بالداخل، يمكننا البدء في الاستماع إلى الصوت التوجيهي الأعلى الذي ليس له أي علاقة بالجنون الدائر بالداخل. فيوجد في اللحظة الحاضرة كل العون الذي نحتاج له.

يجب أن نبذل جهدًا صادقًا في طلب النقل طيلة الوقت، ولكن كيف يمكننا تحقيق هذا إذا كان كل شيء داخلنا وخارجنا يحاول أن يبقينا كما نحن؟ الأخبار السارة هي أننا إذا جاهدنا فقط من أجل أن نظل يقظين لأنفسنا، فإن رسائل التذكير في كل مكان حولنا. ففي كل مرة نشعر فيها بألم، يمكننا أن نتذكر أن السبب وراء معاناتنا من هذا الألم يرجع إلى أن إحدى الشخصيات المسيطرة مؤقتًا ضلت طريقها في ساحة معركة من صنع يديها. واعتقدنا أننا كنا مرغمين على البقاء في ساحة المعركة تلك والقتال. ونحن نعرف الآن أنه ليس علينا أن نظل مرتبطين بهذه الذات الزائفة التي تشعر نفسها بأنها في موضع الهجوم. هذا هو ما تعنيه الرغبة في الانتقال -أننا لا نرغب بعد الآن في أن نكون تلك الذات الزائفة- أو أي ذات أخرى. نحن لا نريد المزيد من هذا التفكير والشعور اللانهائي، والذي لا ينقلنا إلى أي مكان سوى إلى ذواتنا القديمة الحزينة. لقد أخذنا أكثر من كفايتنا من قصف القنابل والكمائن. نحن نرغب في الانتقال خارجًا.

كن واثقًا من أنه كلما رأينا أننا منخرطون في معركة لا يمكن أن نربحها، سنتمنى أن يتم نقلنا خارجها. وبما أن هذه الرغبة تزداد قوة وانتشارًا، فإنها في أغلب الأحيان تعيدنا إلى الواقع. نحن لا نتذكر فقط أننا نرغب في الانتقال عندما نكون متألمين، ولكنه حتى خلال تلك الأوقات التي نختبر فيها البهجة، فإننا نظل مدركين أن مصدر كل الصلاح يوجد في مكان أعلى من ساحة المعركة، وذلك هو المكان الذي نرغب في أن نكون فيه. أينما نكون أو أيًا كان ما نفعله، فإننا نرغب في صلاح الحياة الدائم خارج ساحة الحرب، ويساعدنا ذلك على أن نتذكر أن هدفنا الرئيسي هو تحقيق الانتقال.

ولكي نبدأ في أن نصير منتبهين إلى أن العالم الذي تم تكوينه بواسطة العقل البشري المشوش ليس هو العالم الحقيقي، حتى ونحن نستمر في اتباع نهج حياتنا اليومية، يجب أن نبدأ في أن نكون واعين بوجود عالم آخر أسمى، وذلك هو وطننا الحقيقي. نحن هنا لكي نتعلم دروس هذه الحياة، وليس لكي يتم الزج بنا بدون وعي في معاركها. كل من لديه الفرصة لإقامة ذلك التواصل المهم مع شيء ما حقيقي يوجد في مكان أسمى من جميع ساحات المعارك. نحن نصل إلى هذه الفرص في كل مرة يطلب فيها وعينا اليقظ قائلًا "انقلني رجاءً". إذًا، بعد أن قمنا بهذا الطلب، لم يأتِ الانتقال، يجب أن نفحص أنفسنا لنرى جوانبنا الكثيرة الزائفة التي لا ترغب في الرحيل. أيًا كانت. فالرغبة الحقيقية يجب أن تفوز في النهاية على الرغم من المعوقات. فنحن نحتاج ببساطة إلى أن نبدأ من جديد، ونقوم بالطلب مرة أخرى. من الممكن أن نسأم الانتظار، ولكننا لن نتعرض للأذى أبدًا في ساحة المعركة، طالما تذكرنا أن هدفنا الوحيد هو أن نرحل عنها.

لماذا يجعل منك طلب رؤية أسمى شخصًا أسعد؟

إن طلب النقل لا يعني أن نرحل جسديًا، وإلا سنتجنب تحديات هذا العالم التي تحدث بشكل طبيعي. بل على النقيض، فإن العبارات الاستهلالية لواحدة من قصائدي المفضلة لجاي تنصح من يقرؤها:

دعونا نقع في المعركة
وليس في طريق الفرار
فالعدو أمامنا،
ونعلم ما يجب فعله.

أن نطلب الانتقال من متاعبنا يعني أن نتعلم أن نستغلها، بدلًا من أن يتم استنزافنا بواسطتها. نحن نكتشف كيف نتسامى فوق نفسيتنا الحالية. بهذه الطريقة، سنستمر في التعرض للعديد من أحداث الحياة وتحدياتها، ولكننا لم نعد نتأثر بها بصورة سلبية بعد الآن كما كنا من قبل، لأننا لم نعد نراها بنفس الطريقة. أخبرنا جاي بقصة أخرى من قصصه المدهشة لتوضيح هذه النقطة، كانت قصة خيالية عن "مايكل الكبش العظيم".

مايكل الكبش العظيم كان واحدًا من قطيع الخراف والنعاج الذي عاش في جانب من الجبل لا يصلح للمعيشة. كان أغلب القطيع بائسًا، وإذا نظرت إلى وقائع معيشتها اليومية، يبدو أن هناك سببًا وجيهًا لتعاستها. كل يوم، في وقت متأخر من بعد الظهيرة، كانت تخرج أسراب من الذباب القارص، التي كانت تعذب الخراف، وتسببت لها، في أثناء توجعها، أن تنقلب على بعضها البعض. وبعد ذلك، باكرًا في كل صباح كان قطيع الخراف يستيقظ باضطراب من نوم متقطع، بسبب الخوف من أسود الكوجر المتصيدة التي تطاردها عند طلوع الفجر. مرة أخرى، بسبب خوفها، كانت تنقلب على بعضها البعض. فمن خلال تدافعها وتزاحمها في محاولة يائسة للعثور على مكان آمن للوقوف، فإنها زادت فقط من معاناة بعضها البعض.

إن تلك الخراف، بطرق عديدة، تشبه كثيرًا البشر التعساء. نحن أيضًا نعاني من أشياء تبدو أنها خارج سيطرتنا؛ وفي محاولاتنا للتخفيف من ألمنا فإننا إما نهاجم الآخرين، وإما نتجه إلى الداخل، ونصير منغلقين على ذواتنا. فنحن نركز انتباهنا على الضيق والإزعاج اللذين يجلبهما هذا الألم. سرعان، ما نعجز عن رؤية أي شيء؛ فيما عدا المشكلة الواحدة التي يبدو أنها تغمرنا، وفي يأسنا

فإننا غير قادرين على النظر فيما وراء هذه المشكلة للعثور على حل. فنحن نقبل المشكلة بشروطها، كضرورة، ونفشل في أن نرى أننا نمتلك القوة لننقل أنفسنا تمامًا من نطاق تلك المشكلة في أي وقت نريده. إنه ليس شيئًا سلبيًا أن نصبح مدركين للطريقة التي يدفعنا بها تفكيرنا المحدود إلى تخليد تعاستنا. ولكنه شيء سلبي أن نستمر في العثور على أسباب لنكون تعساء. ألا نعرف جميعنا رجالًا ونساءً يشبهون كثيرًا هذه الخراف والنعاج المتشاحنة، والتافهة؟ فهم يسقطون قليلي الحيلة أمام كل عقبة يرونها، ثم يوجهون مزاجهم السيئ تجاه كل الأشخاص الآخرين.

الآن، من ضمن قطيع الخراف، بدأ يتساءل كبش صغير ونعجة صغيرة إذا كان من الضروري العيش بهذه الطريقة المزعجة. لم يريدا أن يجبرا على تحمل هذا الوضع بعد الآن، وتساءلا لو أنه من المحتمل أن يكون هناك نوع آخر من الحياة متاح بالنسبة لهما. لقد قام الكبش والنعجة الصغيران بالعديد من المناقشات لمحاسبة النفس مع أحدهما الآخر حول هذا الموضوع، وبذلا جهدًا في فحص سلوك الخراف الأخرى لكي يفهما بشكل أفضل ما كان يحدث لها.

في يوم من الأيام قادهما بحثهما إلى اكتشاف رائع. لاحظا كبشًا كبيرًا، سنسميه مايكل، والذي لم يتشاجر أبدًا مع أي خروف. على النقيض من الخراف الأخرى التي كانت دائمًا قلقة من شيء أو آخر، كان يبدو دائمًا هادئ البال. لم يرياه أبدًا في حالة من الانفعال. فكانت حياته على نحو واضح لا تسير على نفس الوتيرة مثل الباقين!

لشعورهما بالثقة أن مايكل، الكبش العظيم، سيستطيع أن ينقل لهما حكمة عظيمة، تقدم إليه الكبش والنعجة الصغيران، وسألاه إذا

كان من الممكن أن يخبرهما بسره. أومأ مايكل رأسه ذا القرن الكبير بالموافقة. فطوال كل الأعـوام التي كان فيها في القطيع، كان هذان الاثنان أول من يسأله مثل هذا السؤال. علق قائلًا: إن الخراف الأخرى التي في القطيع عانت لاشعوريًا، وأن هذا النوع من المعاناة اللاشعورية ليس له نهاية. واستكمل قائلًا إن السبيل الوحيد للارتياح نهائيًا من العذاب والبدء في الاستمتاع بالحياة الحرة، هو التساؤل عن ضرورة أي حالة سلبية. وبهذا، وعدهما مايكل أنه سيكشف لهما في اليوم الثاني السبب وراء عدم انزعاجه من الأشياء التي قادت الخراف الأخرى إلى الالتهاء.

بالكاد استطاع الكبش والنعجة الصغيران أن ينتظرا بزوغ فجر اليوم التالي، وبالطبع، كان مايكل الكبش العظيم وفيًا بوعده. ففي حوالي الساعة الرابعة من بعد ظهر اليوم التالي، عندما بدأ الذباب القارص في التجمع، قادهما خلال أخدود خفي في جانب الجبل، وفوق حافة، لم يعرفا حتى هذه اللحظةأبدًا بوجودها. وأوضح لهما هناك كيف ينزلقان في حيز بين جرفين عموديين شكلا نفقًا هوائيًا طبيعيًا. وبسبب الرياح، فإن الحشرات تجنبت المنطقة كلية. قضى الثلاثي السعيد اليوم غير منزعجة، وهي مستمتعة بالعشب الحلو وشمس بعد الظهر الدافئة. وفي الساعة السادسة والنصف، وفقًا للقانون الطبيعي، غادر الذباب، وأرشد مايكل الكبش والنعجة الصغيرين لجهة الخروج.

وفي الصباح التالي، علمهما مايكل درسًا آخر قيمًا. لقد حان الوقت الذي تتجول فيه أسود الكوجر بحثًا عن الصيد، وكان قطيع الخراف قلقًا وخائفًا. ولكن رأى كل من النعجة والكبش الصغيرين مايكل وهو يقف على الأرض المرتفعة، حيث كانت لديه رؤية مطلة على المنطقة بأكملها. لا يمكن لأي شيء أن يتسلل إليه أبدًا. بتجميع

ملاحظاتهما عن الذباب وأسود الكوجر، استوعب الكبش والنعجة الصغيران الدرس تمامًا. لم يكن هناك أبدًا أي حاجة للمعاناة. فالأمر يتعلق فقط بالتمركز. فالمكان الذي وضع فيه الكبش نفسه كان وثيق الصلة بجودة حياته.

ضع نفسك حيثما تجدك الحرية

يوجد مكان داخلي للأمان. إذا وقفنا في ذلك الموضع الجديد، لا يمكن لأي مشاعر سلبية أن تؤثر علينا. ذلك المكان كان دائمًا هناك، ينتظرنا لكي نجده. إنه المكان الذي تستقر فيه الذات الحقيقية. لكننا اعتقدنا على نحو خاطئ أن هناك خيارين فقط متاحين لنا: إما أن نقف ونعاني، وإما أن نهرب ونعاني، مع استمرار مطاردة مشاكلنا لنا. كنا دائمًا ما نستمع إلى قطيع الغنم الداخلي الذي ثغا بخوف: "اخضع للمعاناة"، "اعثر على طريقة للتعامل مع الوضع"، "اكره كل ما يتسبب لك في الألم".

ما دمنا نستمر في الاستجابة للمعاناة بهذه الطريقة، معتقدين بحتميتها، ستكون هي الممسكة بزمام الأمور. وعلى الرغم من ذلك، فإنه يوجد سبيل للهروب. وهو أن نتوقف عن التفكير بنفس الطريقة المعتادة، حتى تستطيع النفس الحقيقية أن تأتي وترشدنا إلى مكان داخلي جديد. نبدأ من خلال إدراكنا، شيئًا فشيئًا، أن وضعنا الحالي غير محتمل. عندما نضيق ذرعًا من تحمل تلك الظروف غير المحتملة، فإننا نبدأ في البحث عن إجابة أخرى. يمكننا عندئذ أن يتم إرشادنا إلى مكان جيد، حيث نكون في أمان من الذباب القارص وأسود الكوجر المطاردة الخاصة بأفكارنا السلبية. عندما نقف بين الجُرف المرتفعة

للمعرفة الذاتية والرغبة في العيش متسامين عن حقارة العالم، فإن الأفكار السوداوية تفقد قدرتها على المساس بنا.

فهناك خطوة جوهرية لتمهيد السبيل إلى هذا الانتقال للمكان الجديد، وهي أن نطور هدفًا واضحًا لأنفسنا، لأن موقعنا في الحياة متداخل بشكل كبير مع ما نعتقد أنه هدفنا في الحياة. عندما نكون، مثل الخراف التافهة، هدفنا الوحيد، هو أن نأكل، أو نختلط مع الآخرين، أو نتزاوج، أو نقود القطيع، فإننا نحدد موقعنا وفقًا لهذا، وتنتهي بنا الحال في وسط ساحة المعركة بالضبط. ذلك الهدف التافه يدعو الهجمات التي تسبب معاناتنا، وتسمح لها بالاستمرار. عندما يكون هدفنا الجديد هو أن نحيا الحياة الأسمى المُقدر لنا أن نتمتع بها، فإن اهتمامنا يتسامى فوق القطيع الخائف إلى الجُرف والسماء من فوقنا. إن بحثنا في هذا المكان الجديد سيتم إثباته. فسُيكشف لنا عن مكان جديد وآمن. سنستطيع أن نجد في هذا المكان حياة خالية من المعاناة، كما سنختبر أيضًا طاقة جديدة وهدفًا جديدًا في حياتنا. في ضوء كلمات يوان وو:

> "إذا فهمت، يمكنك الاستفادة منها على مر الطريق، مثل التنين الذي يصل إلى الماء، مثل النمر في الجبال. إذا لم تفهم، إذًا فستسود الحقيقة الدنيوية، وستصير مثل الكبش الذي انحشر في السياج، ومثل الشخص الأحمق الذي يراقب جذع الشجرة في انتظار الأرنب".

لننظر إلى ما يعنيه كل هذا بالنسبة لنا من الناحية النفسية. كيف تبدو حقًا حياتنا اليومية الآن؟ هل يبدو الوصف التالي دقيقًا للغاية؟

حرر نفسك من كل سلطة زائفة

كل يوم نسمع طرقًا على بابنا النفسي، وعندما نفتحه يدخل شخص مُلحّ، ويبدأ في إصدار الأوامر: "اقلق بشأن هذا". "تذكر واندم على هذا". "أسرع من قيادتك حتى لا تسبقك السيارات الأخرى". "اعمل، اعمل، اعمل".

أليس من المدهش أننا نختبر فقط أكثر مشاعر الحب، والحنان، والاسترخاء زوالًا؟ فإنه يتم توجيهنا من قبل شيء ما يطلق على نفسه السلطة، ونقبله على الفور، بدون أن نفحصه قط. يأتي صوت (أي يظهر شخص مسيطر مؤقتًا) ويأمرنا بأن نكون سلبيين. نحن نمتثل لهذا الصوت بدون حتى أن ندركه. نحن نظن أننا أنفسنا المسئولون عن تلك الاستجابة، وأنه يوجد سبب وجيه وراء ذلك. لقد تمت تهيئتنا على أن نقبل هذه الحالات التعيسة، والمدمرة للذات، على أنها طبيعية. وفي الوقت نفسه، هناك جانب آخر منا يكره حالتنا السوداوية، ويعتقد أن هذا الكره طبيعي. ولكن، تكشف لنا رؤية أكثر اطلاعًا أنه لا الحالة الخاطئة، ولا كرهنا لهذه الحالة شيء طبيعي، وأنه ليس علينا أن نتحمل أيًا منهما بعد الآن. ففهمنا الجديد والأسمى يمكننا من استعادة سيطرتنا على حياتنا، لذا فإنه ليس علينا أبدًا أن نطيع تلك الأصوات الداخلية السوداوية مرة أخرى.

لقد حان الوقت لكي نستعيد حياتنا. إذا فشلنا في القيام بهذا، فإن كل ما يجب علينا أن نتطلع إليه هو سماع طرق جديد على بابنا الداخلي مرارًا وتكرارًا، ثم نجد أنفسنا نُدخل قوة لاشعورية، تعيسة تملي علينا ما يجب أن نفعله. آه، إنه من الحقيقي أن الزائر غير المرغوب فيه أحيانًا ما يجلب معه كعكة (فكرة سعيدة)، ونشعر بالسعادة مؤقتًا.

ولكن في مقابل كل كعكة تحضرها الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فإنها توسوس بعشرة اقتراحات مؤلمة. يمكننا أن نبدأ في إدراك أن جميع هذه الأصوات الداخلية هي سلطات زائفة، وبدلًا من ابتكار طرق لنتحملها بها، يمكننا أن نتحدى حقها في الوجود كلية. إنه ليس من الممكن أن تحكم سلطتان. عندما نتحدى السلطة الزائفة ونكشفها لأنفسنا، فإننا نُوجد مدخلًا للسلطة الحقيقية لتأخذ مكانها الشرعي.

استعد سلطتك على حياتك

يمكننا التخلص من سيطرة هذه الأصوات الداخلية بسلطتها الزائفة. عندما نبدأ في الشعور بقدوم حالة سلبية، يمكننا أن نتحداها بشجاعة بأن نصير يقظين تمامًا، ونسأل داخليًا: "علامَ تعتمد سلطتك؟" فإن قدرتنا على سؤال هـؤلاء المتطفلين الداخليين بوعي، ستقوى أثناء توضيحنا لهدفنا في الحياة. فإن هدفنا الجديد والسامي للتحرر من هذه السلطة يقودنا دائمًا لاختيار الأرض المرتفعة، ومن خلال الموقع الذي يتيح لنا الرؤية الشاملة، يمكننا أن نرى قدوم أي حالة سلبية قبل أن تسيطر علينا. مع الخبرة، نصير بارعين أكثر في إدراك الظروف التي تميل إلى التسبب في ظهور هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا المزعجة. لأننا نعلم أنه لا يوجد لها وجود حقيقي في ذاتها، وستنقضي إذا لم نغذها بطاقاتنا، فالحرية دائمًا في متناول أيدينا.

يا لها من طريقة جديدة للنظر إلى الحياة! حتى الآن، لم يخبرنا أحد من قبل أن معاناتنا النفسية والعاطفية ليس لها الحق في السيطرة علينا. ففي الحقيقة، لقد قيل لنا، وبُين لنا العكس تمامًا. الآن، مع هدفنا المُعاد تحديده، فإننا لم نعد نرى القيمة في حياة يمكن أن تتم

عرقلتها في أي لحظة من قبل حالة سلبية تأتي وتخبرنا بما يجب أن نشعر به. نحن ندرك أنه حان الوقت لنلجأ إلى الأرض المرتفعة التي توجد في داخلنا.

إذا اتخذ رجل نفس الطريق كل يوم، وفي كل يوم تعرض لحادثة على ذلك الطريق، أليس من المنطقي بالنسبة له أن يبدأ في اتخاذ طريق مختلف؟ ستتوقع منه أن يربط بين الطريق الذي كان يتخذه وحياته المليئة بالحوادث، ثم يبحث عن طريق جديد، درب جديد. بالطريقة نفسها، يجب علينا البدء في فهم أن هناك علاقة داخلية بين المكان الذي نحن فيه والحوادث النفسية التي نختبرها. يجب أن نصمم على ألا نعاني لاإراديًا بعد الآن. هذا يعني أنه في المرة المقبلة التي يطلق فيها ذباب الأفكار التشاؤمية هجومه أو تتجول أسود الكوجر الخاصة بالحالات السلبية، بدلًا من التعامل مع الاضطراب بشروطه، سنبحث عن المكان الجديد والأسمى داخليًا، والخالي من الاضطراب. سيكون هدفنا في الحياة هو تحدي كل شعور خاطئ، والتسامي فوقه، من خلال العثور على الأرض الأكثر علوًا التي توجد في داخلنا، حيث نكون بعيدي المنال عن أي فكرة قاسية.

إنه من المهم ألا نصاب بالإحباط، حتى وإن فشلنا في هدفنا الجديد عدة مرات. فنحن جميعًا تم إعدادنا على نحو عميق للتطلع إلى حياتنا بين القطيع والسعي إليها، مع كل ملذاتها المؤقتة وصعوباتها الدائمة. هذا ما اعتدنا عليه. هذا جانب من طبيعتنا، ولكن طبيعة مايكل القوية توجد في داخلنا أيضًا. تعيش سلطة حقيقية في داخل كل منا، والتي لن تقبل بعد الآن الخضوع لحالة زائفة، مثلما لن يقفز أي كائن طوعًا من على جرف إلى وادٍ خطير. يمكننا أن نستدعي تلك

السلطة الحقيقية بأن نجعل هدفنا هو أن ننشر قوتها في حياتنا. كن متأكدًا من أن كل شيء نقوم به لنحرر أنفسنا ونكتشف من نحن حقًا سيؤدي إلى نتيجة إيجابية، وهو مثل القول بأن محاولاتنا الصادقة لتحرير أنفسنا يجب أن تنجح!

في كل مرة نختار فيها لصالح هدفنا الأسمى، فإننا نعيد تحديد موقعنا، وتظهر لنا الحياة على نحو جديد. كل معلومة صغيرة، جديدة، تزيد من قدراتنا على استرداد حياتنا. كل يوم يمدنا بفرصة أخرى لنصل إلى أن نفهم أنه إذا كان هناك شيء ما سائد فإنه ليس بالضروري أن يكون قويًا. نرى الآن أن افتراضاتنا ومتطلباتنا الخاطئة أبقتنا في موضع، حيث بدت المعاناة فيه شيئًا طبيعيًا. يوضح لنا موقعنا الجديد أنه لا شيء من تلك الأشياء حقيقي. ففي مقدورنا أن نتحدى السلطة المزيفة في السيطرة علينا. فيمكننا أن نقول لها: "أنا لا أريد التعايش معك بعد الآن". وسيتغير كل شيء على نحو ملحوظ.

قوة كونك موطد العزم

إذا كنا نريد النجاح في استرداد سلطتنا على حياتنا، يجب أن نثابر. ففي النهاية، كما نتعلم في هذه الدراسة المهمة، أمامنا أعوام عديدة من التفكير الخاطئ، والمشاعر السلبية لندرك حقيقتها. وبينما نصير أكثر إدراكًا للقوى الباطلة التي كانت تسيطر على حياتنا طوال الوقت، فإننا نكتشف العديد من الأشياء المُزعجة بداخلنا. مع هذه الاكتشافات الجديدة، فإنه من الممكن أن نشعر أحيانًا كما لو أننا نتدهور، ولا نتحسن. في الحقيقة، إن كل شيء نراه هو مفيد بالنسبة لنا. فإننا فقط نبدأ في أن نواجه بصدق كيف كان الوضع

سيئًا طوال هذا الوقت، وهذه هي أول خطوة تجاه التجدد الداخلى الحقيقي.

يحذرنا العديد من العلماء الروحيين العظماء من ألا نقع في خدعة الإحباط. فلقد قيل لنا بأن نواجه مصاعب الرحلة الداخلية بمعنويات مرتفعة. يقول فيرنون هوارد إنه قد يتعين علينا أن نطرق باب الحقيقة عشرة آلاف مرة قبل أن تفتح لنا. ولكنها ستفتح لنا، وعندئذ سيثاب كل مجهودنا بآلاف الأضعاف.

يخبرنا جاي بقصة تحذيرية عن رجل سمع عن وجود ذهب في الجبال، وذهب بحثًا عنه. ثم لعثوره على ثلاث رقائق فقط فيما يبدو له بأنه وقت طويل للغاية، أعلن أنه لا يوجد ذهب يُذكر وأوقف البحث. فعلى النقيض من ذلك الرجل الأحمق، يجب علينا أن نشعر بالسرور لامتلاكنا لرقائق الذهب الثلاث تلك، ونأخذ هذا الأمر على أنه كل التشجيع الذي نحتاجه لنضاعف من مجهوداتنا. السبب في أننا نُصاب بالإحباط هو أننا لا نعرف قيمة الذهب الروحي. الحقيقة السارة هي أنه حتى رقاقة الذهب الواحدة، عندما يتم دمجها مع أخرى، ستثمر عن شيء أعظم من مجموع الأجزاء. يمكننا أن نأخذ حقيقتين روحيتين، ونضعهما معًا، وسنأتي بفهم جديد أكثر قوة على نحو كبير من كل حقيقة على حدة - فهمٍ سيزيد من سرعتنا في رحلتنا لموطننا.

على سبيل المثال، في يوم ما من الممكن أن تقرأ حكمة روحية توضح أنه لكي تتسبب البذرة في نمو نبات جديد، يجب أن تسقط على الأرض وتُميت ذاتها القديمة. وفي يوم آخر من الممكن أن تمسك بواحد

من أشخاصك المزيفين المسيطرين مؤقتًا وهو يحاول فرض سيطرته. فيتوقف إدراكك فجأة. على الرغم من أنك ترى الصواب من رؤية هذا، فإنك أيضًا تحس بنوع من الفقدان عندما يتلاشى شعور مألوف. إذا تذكرت الدرس الخاص بالبذرة في هذا الوقت، فإنك تصل إلى إدراك جديد لمعنى موت الذات الزائفة، وكيف أن هذا الموت يتسبب في مولد ذاتك الحقيقية. فهناك فهم قوي تم منحه لك؛ والذي يُغير من الطريقة التي ترى بها الآن الأشياء التي تقوم بها، وكل شيء سبق وظننت أنه أنت. فلقد تم جمع حقيقتين بسيطتين، ومن خلال جمعهما انفتح لك عالم جديد من المعاني. لا يعلم أحد منا كم الذهب الروحي الذي جمعناه نتيجة مجهوداتنا الصادقة. ولا نعلم أيضًا متى ستتجمع تلك الأجزاء معًا لتشكل قوة جديدة. يجب أن نستكمل عملنا بصبر، واثقين في معرفة أن النصر الذاتي الوشيك الذي نسعى إليه الآن شرعي مثل اليقين من أسرنا المستمر إذا بقينا كما نحن.

هناك قوة كبيرة في أن يكون لدينا اتجاه واحد، وأن نثابر بدون تردد. فإن رغبتنا المستمرة والمتقدة في فهم المبادئ الأسمى مثل تلك الموجزة في هذا الفصل تدعو التجليات التي تقودنا في النهاية إلى مكاننا الآمن والأسمى. فرغبتنا الدءوبة في الوصول للحقيقة تمكننا من أن نسخر طاقة الكون في النهاية. وفي تلك الطاقة توجد السلطة لاستعادة حياتنا.

ملخص خاص

منذ هذه اللحظة فصاعدًا، تحدى عن وعي حق أي اضطراب مظلم في توجيه حياتك. دافع عن أرضك الداخلية حتى تتلاشى متطلباتها. الحالات السلبية ليست لها حياة في ذاتها، لذا فإن سحب حياتك منها بوعي هو بمثابة أن تأمر وجودها المظلم بأن يتلاشى.

جاي فينلي

Freedom from the Ties That Bind



مَنْ يستطيع أن يجعل الماء العكر صافيًا؟ ولكن إذا سُمح له أن يبقى ساكنًا، فسينقي نفسه تدريجيًا.

لاوتسو

ابدأ بتوسيع عالمك من خلال دراسة الذات

انكسرت الأمواج برفق على الساحل، وغسلت الشاطئ المُضاء بنور القمر الفضي. كان اثنان من الأزواج الشباب يسيران في صمت، بينما أزبد الماء حول أقدامهما وانحسر بسرعة في البحر المنتظر - أمسية رائعة. فجأة أشارت إحدى السيدات الشابات إلى سماء الليل اللامعة ونادت قائلة: "انظروا، إنه نيزك".

استداروا جميعًا ليروه، ولكنه كان قد فات الأوان. وصارت السماء ساكنة مرة أخرى من كل شيء، فيما عدا النجوم المتلألئة.

بدا زوج المرأة ثائرًا على نحو خاص، تذمر قائلًا: "لا أفهم هذا". "دائمًا ما يحالفك الحظ. فأنا أتمنى دائمًا أن أرى نيزكًا، ولكنني لا أراه أبدًا. وأنت دائمًا ما ترينه. لِمَ هذا؟".

هزت المرأة الشابة كتفيها وابتسمت بمرح. قالت: "لا أعلم، ربما لأنني أبحث عنها دائمًا".

هذه القصة الصغيرة تمدنا بحكمة مميزة تبدو بسيطة من الخارج، ولكنها تحمل في طياتها درسًا أعمق بكثير. في البداية، لا يمكننا أن نأمل في العثور على ما لا نبحث عنه. شيء بسيط جدًا. الآن دعونا ننظر إلى نفس الفكرة من زاوية مختلفة قليلًا، والتي ستزيد من عمقها. ما "نجده" في الحياة، بمعنى آخر، ما تمتلئ به حياتنا من لحظة لأخرى، دائمًا ما يكون نتاجًا للمكان الذي يوجد فيه انتباهنا.

على سبيل المثال، بالرجوع إلى قصتنا، أين كان انتباه الرفاق الثلاثة للسيدة "المحظوظة" في لحظة ظهور النيزك؟

كان يفكر أحد الرجال في صفقة تجارية كان يعمل عليها، وكان يحاول أن يقرر ما إذا كان سيقوم بمكالمة هاتفية معينة؛ عندما يعود إلى المدينة صباح يوم الاثنين أم لا. الرجل الشاب الثاني بينما كان يتذكر مجادلة خاضها مع والده في وقت سابق من هذا الأسبوع، ازداد انزعاجًا عندما تذكر كيف أن والده بدا غير مستطيع لأن يقدر أنه أصبح الآن رجلًا بالغًا له عائلته الخاصة. المرأة الشابة الأخرى، والتي سريعًا ما ستنتقل إلى منزلها الجديد، كان ذهنها من ناحية أخرى مشغولًا بإعادة ترتيب الأثاث!

الحقيقة هي أن كل واحد منهم كان أسيرًا غير واعٍ في عالم صغير من صنع يديه أو يديها، حتى إنه لا يعلم أحد منهم أين هو أو هي. لم يروا روعة السماء المضاءة بالنجوم، لم يشعروا بقوة المحيط غير المحدود وهو يتنفس بهدوء، مثل الوحش الضخم الساكن، ولم يكونوا أيضًا منتبهين جيدًا لأحدهم الآخر. لم يقدروا على هذا. لأنه بينما

كانت أجسادهم تتمشى على الشاطئ ذلك المساء، كان انتباه كل واحد منهم بعيدًا - بعيدًا جدًا في مكان وزمان مختلفين.

وهذه هي الحال مع أغلب البشر.

مع اقتناعهم بأن العالم المحدود الذي تكشفه أفكارهم الخاصة هو العالم الوحيد الموجود -وأن هذا العالم يحمل جميع الاحتمالات الوحيدة الموجودة- فإنهم يقضون الجزء الرئيسي من حيواتهم الأرضية، منجرفين ذهابًا وإيابًا في الحيز المحدود بين ذكريات الماضي وآمال المستقبل. "حقيقة" هذا، عالمهم الفكري الصغير، يمضي تقريبًا بدون فحص، لأنه يحوي في داخله العديد من المشاعر الدائرة ذاتيًا سرًا مثل الخوف، والحزن، والغضب، والحماسات الزائفة؛ مشاعر قوية ولكنها خاوية تمدنا بالكثير من التقلبات، ولكنها في الحقيقة لا تفضي إلى شيء. كل ما يمكن أن يحدث هنا هو أن دوامة حياتهم ستتقلص. كلما صغر عالمهم، والذي بالطبع يجب أن يصغر، سيصيرون أكثر تعاسة. في حالة عدم الوعي، هؤلاء الرجال والنساء لا يفهمون أن حزنهم وتوترهم ينتمي فقط إلى العالم الصغير، الذي عن طريق الخطأ دعوه بوطنهم، ولا ينتمي لشيء آخر.

لنرجع إلى بطلتنا الشابة. كيف استطاعت أن تلمح النجم وهو يومض في هذه اللحظة الرائعة؟ في قرارة نفسها، كانت تشعر دومًا بالانجذاب ناحية عالم أعظم. مستشعرة أنها هي، نفسها، المسئولة الوحيدة عن كونها محبوسة في سجن الفكر، لقد عملت جاهدة على تحسين نفسها للعديد من الأعوام، تكافح لتصير حرة. في هذه الأمسية تحديدًا، في الحقيقة، بينما كانا يسيران كانت تقع في إغراء الغوص في

ذاتها عدة مرات وتركز انتباهها على اهتماماتها بالمال، زوج الأحذية التي أرادت أن تشتريه، رغبتها في أن تنجب طفلًا. ولكن لعدم رغبتها في الانجذاب لذلك العالم الصغير، كانت تراقب أفكارها، واستطاعت أن تضبط نفسها في كل مرة قبل أن تنغمر بالكامل. ظلت تجبر نفسها على العودة إلى الانتباه للشاطئ، لصوت الأمـواج، والرمل الرطب تحت قدميها؛ عائدة إلى اللحظة الحاضرة. نظرت خلال إحدى هذه اللحظات إلى أعلى ورأت النيزك: مكافأة من الواقع نفسه لكفاحها في تثبيت نظرها على ما هو أسمى منها.

لم يكن النيزك هو مكافأتها الوحيدة في هذا المساء. في وقت لاحق من نفس الليلة، بينما هي مستلقية على الفراش، كانت هناك فكرة أخـرى خطرت بوعيها، في هذا الوقت فقط، جاءت كـإدراك مفاجئ لطبيعتها الحقيقية. بينما هي مستلقية هناك، مستمتعة بسكون تنفسها المستكين، خالجها الشعور المفاجئ بأن نفس القوة الذاتية التي حركت أمواج المحيط اللانهائي ظاهرة في شهيقها وزفيرها. للحظة، أدركت أنها غير منفصلة عن مصدر الطاقة السامية، وهذه الومضة العظيمة جلبت معها نوعًا جديدًا من الضوء الذي أضاء كل جزء من أعماقها. وعندما استيقظت في الصباح التالي جاءها هذا الشعور بأن حياتها لن تعود لسابق عهدها قط.

إذًا انتهت قصتنا الصيفية. في هذه الليلة الدافئة المضاءة بنور النجوم، مشى أربعة أصدقاء على الشاطئ المهجور، ولم يحدث شيء لافت للنظر لثلاثة منهم، فيما عدا أن عوالمهم المنفصلة ازدادت ضيقًا. الشخصية الرابعة أخذت خطوة أكبر خـارج نفسها تجاه

حياة مليئة بالحقيقة والحرية. لقد خاضت صراعًا قصيرًا مع العدو الحميم، وربحت لنفسها في أول انتصار في سلسلة من الانتصارات الخالدة حقًا.

هناك أشياء كثيرة أمام كل منا ليختبرها، أكثر بكثير من العالم المنغلق الذي نقلته إلينا حواسنا المحدودة وأفكارنا المعتادة. فرسائل الواقع تومض في كل مكان مثل النيازك لتقودنا خارج أنفسنا وعزلتنا المفروضة ذاتيًا. فعندما يستجيب فرد استثنائي لتلك الرسائل، ويشعر بجاذبيتها، فهذه هي بداية عملية التغيير الداخلي الرائعة، وتساقط كل حاجز داخلي. بما أنك تقرأ هذا الكتاب الآن، فإنك على الأغلب شعرت بهذه الجاذبية. أنت أيضًا تشعر بأنك لست حرًا من داخلك، وترغب في اختبار تلك الحياة الرحبة المُقدر لك أن تتمتع بها.

كيف يمكن لنا أن نحقق تحرير الحياة هذا؟ الدروس والتدريبات الموجودة في هذا الكتاب هي خطة هروب سرية. فهي وسائل لتحرير أنفسنا من العدو الحميم. والمفتاح لهذه العملية بأكملها يوجد في دراسة الذات.

"اعرف نفسك" من الممكن أن يكون أقدم، وأحكم، وأعمق، وأكثر درس روحي موجز دُرس من قبل. في الحقيقة، إنه من طبيعتنا أن نعرف أنفسنا. إلى حد ما، كل منا مولود برغبة داخلية للبحث عن جوهرنا الحقيقي واكتشافه. وعلى الرغم من ذلك، فمنذ بداية حياتنا تقريبًا، فإن جهودنا يتم توجيهها بشكل خاطئ. فإن آمالنا وتطلعاتنا للإجابات الهادفة يتم وضعها خارجنا. لذا، فبدلًا من البحث عن "اللؤلؤة الثمينة" الكامنة في داخلنا، ينتهي بنا المطاف ونحن نسعى نحو الأشخاص، والأماكن، والأشياء التي نأمل أنها ستستطيع في النهاية أن تكشف لنا

عمن نكون بالفعل. على الرغم من ذلك، فإنه لا يوجد كسب أو الحس بالذات الذي يولده السعي إليه، يعطينا ذلك الشعور الدائم بالذات الذي نبتغيه. فهو لا يستطيع ذلك، لأن العالم الخارجي، بطبيعته، ليس سوى تغير مستمر. ولهذا، إذا كنا نريد أن نعثر على أنفسنا، فإنه لا يوجد بديل لدراسة الذات.

إن دراسة الذات هي ما تقودنا لمعرفة ذواتنا على حقيقتها. فهي السبيل الوحيد لإدراك الذات المفكرة وشخصياتها العابرة، والمسيطرة مؤقتًا. ومثل الأمير الشاب الذي التقينا به في الفصل السادس، والذي تعلم كيفية تجنب ركوب العربة الخاطئة، فإن دراسة الذات هي الطريقة التي نبدأ بها بأن نمكن أنفسنا من ألا نذهب تلقائيًا إلى حيث تقودنا كل شخصية مسيطرة مؤقتًا. وكفائدة أعلى، فإن دراستنا للذات تتيح لنا أن نستمع ونتنبه إلى ذلك الصوت الهادئ الخفيف بداخلنا؛ الذي لا يصحح فقط من مسار حياتنا، ولكنه يربطنا بتجارب أعلى وأسعد دائمًا على مر الطريق.

كيف نبدأ في القيام بهذا العمل الداخلي الحقيقي؟ كيف ننجح في دراستنا للذات؟

كيف تساعد الدراسة الأسمى للذات على الكشف عن ذاتك الأسمى

دعونا نبدأ بمعرفة ما لا تكونه دراسة الذات. على الرغم من أن دراسة الذات قد تضمن قراءة كتب عن الحياة الداخلية أو الاستماع لمحاضرات عن التحول الذاتي، فإن هذه المواد، على قدر ما أنها قد تكون مشجعة وتثقيفية، فإنها في الحقيقة مجرد أدوات تجهيزية؛ لها وضعها. ففي النهاية، إذا كنت ستتسلق جبلًا، فستكون في حاجة إلى نصيحة

خبير بشأن المعدات المناسبة للاستخدام، وستحتاج إلى تعليمات من أشخاص آخرين تسلقوا هذا الجبل من قبلك. فمن تجاربهم القديمة المؤلمة، قد تتمكن من أن توفر على نفسك القليل من الخبرات المؤلمة التي ستخوضها! وهكذا تقريبًا يجري الاعتقاد السائد. كل هذا التعليم، مع ذلك، ليس في مقدوره أن يرفعك بوصةً واحدةً من على أرض الوادي ليقربك من قمة الجبل. هناك طريقة واحدة للوصول للقمة: وهي أنه لابد أن تقوم أنت، نفسك، بالتسلق.

وبالطريقة نفسها، فإن دراسة الذات عمل شخصي، وفردي يجب أن يقوم به الباحثون المخلصون بأنفسهم. كأمر أكثر تعقيدًا، وعلى الأقل بنفس قسوة محاولة تسلق جبل حقيقي، فدراسة الذات تدعونا إلى البدء بـ:

- مراقبة أنفسنا بصدق قدر المستطاع خلال اليوم، لنرى حقيقة الشيء الذي يوجه حياتنا بالفعل في تلك اللحظات.
- مقابلة كل لحظة في الحياة بنشاط وبرغبة في فهم حالتنا الداخلية، بدلًا من البحث عن طرق لتبريرها.
- الحياة من مركز جاذبية جديد في أنفسنا: حيث تكون أمنيتنا السائدة هي أن نرى تلك الحقائق المتعلقة بتجاربنا اليومية؛ والتي من الممكن أن تعمل على تغييرنا، بدلًا من محاولة انتحال الأعذار لتجاربنا في محاولة حماية ما نود أن يكون حقيقيًا.
- اتخاذ خطوات صغيرة ولكن حاسمة تجاه ظرف شخصي مثير للتحدي، بدلًا من تجنبه بصورة آلية - لترى فقط ما إذا كان أي خوف نفسي يخبرك فقط بالحقيقة.
- الاستعداد للخروج من وجهة نظر بعض الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، لترى أنها من الممكن أن تكون أقل تبصرًا عما نقلته النظرة الأولى.

- تأجيل ردود الأفعال السلبية لفترة طويلة بما يكفي، لتتعلم شيئًا عن مصدرها الداخلي الحقيقي، بدلًا من القفز إلى تصحيح الأسباب الخارجية التي دائمًا ما تقوم هذه الحالات السلبية بإلقاء اللوم عليها.

بالنسبة لشخص ما جديد على هذه الأفكار، فإن هذه النماذج العريضة لدراسة الذات قد لا تبدو بمثل تلك الصعوبة في القيام بها. في الحقيقة، إنها بالنسبة للرجال والنساء اليقظين شيء طبيعي "يُمارس" روحيًا، كما أن التنفس شيء طبيعي يُمارس جسديًا، ولكننا هنا نصطدم باكتشاف مثير.

يعتقد أغلب الناس أنهم إذا كانوا يقظين جسديًا، فإنهم أيضًا يقظون نفسيًا. من الممكن أن يعترفوا أنهم لم يكونوا متيقظين جدًا إلى أن تناولوا فنجانهم الأول من القهوة في الصباح، ولكن في باقي الوقت، فإنهم يعتقدون، أنهم يقظون تمامًا. ولكن، الأمر ليس كذلك! فهناك خدعة عقلية تجعل هذا الخداع مستمرًا. إليك كيف يسير الأمر. بمجرد أن يتضح لنا أننا غير واعين لأنفسنا، فإن شخصية مسيطرة مؤقتًا تتسلل وتضعنا في نوع من اليقظة المؤقتة، حيث من خلالها يكون من السهل الاعتقاد بأننا كنا يقظين طيلة الوقت! هذا النوع من الوعي الذاتي يدوم بدوام التحدي المؤقت الذي أوجده. على سبيل المثال، إذا سألك شخص ما الآن، "هل أنت مدرك لنفسك؟" فستصبح مدركًا لنفسك في هذه اللحظة، وستعتقد أنك كنت دائمًا مدركًا لنفسك. ولكنك لم تكن كذلك، وخلال بضع لحظات أكثر ستنسى هذا الأمر، وستهوي من الوعي الذاتي مرة أخرى. فإننا سنحسن صنيعًا بتفكيرنا مليًا في كلمات جوته، والتي تساعد في تذكيرنا وتحذيرنا: "لا يوجد أشخاص مستعبدون إلى حد ميئوس منه أكثر من هؤلاء الذين يعتقدون خطأً أنهم أحرار".

إليك شيئًا آخر مهمًا يجب أن نعرفه. لا يبدأ أحد دراسة الذات كطالب ممتاز. في الحقيقة، فإن الدراسة الحقيقية للذات تبدأ بأن نصير واعين لمدى كوننا غير واعين حقًا. لا تدع هذه الفكرة الأخيرة تربكك. فإنه من الحكمة أن نرى أين كانت حكمتنا مجرد افتراض. هذا الشيء يسمح للحكمة، وللمعرفة الذاتية الحقيقية، أن تنمو. وهذا يوضح لماذا تأتي بعض من أهم دروسنا الأولية عندما نضع تدريبًا لأنفسنا، ثم نرى بعد ذلك أننا نسيناه تمامًا. على سبيل المثال، عندما ندرك، مع صدمتنا، أنه على الرغم من أننا قد وضعنا هدفًا بسيطًا، بأن نحذر من ردود أفعال سلبية معينة موجودة في أنفسنا، فإن العديد من الساعات، أو حتى الأيام قد تنقضي بدون حتى لحظة واحدة نرى فيها أنفسنا غارقين تحت تأثيرها. أو ربما قررنا أن نعمل على تدريب صغير عن الوعي الذاتي في مكان عملنا. وربما كان شيئًا بسيطًا معرفة تعابير وجهنا عند مقابلة أشخاص معينين بغرض العمل. الآن عدنا إلى المنزل، ونجلس في مقاعدنا المريحة، عندما نتذكر فجأة أننا حظينا بعشرات من المواجهات التي تظهر الامتعاض على الوجه طوال اليوم، ولم نتذكر تدريبنا أبدًا ولو مرة واحدة!

شيئًا فشيئًا، يومًا فيومًا، سيبدأ يلوح في خاطرنا أننا على الأغلب ضائعون في ضباب الفكر. حتى بينما يكشف هدفنا بأن نكون دارسين لذواتنا عن حقيقة هذا الضباب الداخلي، فإن ما يأتي معه هو وضوح جديد لحالتنا الداخلية، لأننا الآن يمكننا أيضًا أن نرى أن العديد من الأشياء التي قمنا بها، وكانت قاسية بشكل طائش، أو مؤذية للذات، قمنا بها فقط، لأننا علقنا في نفس هذه الحالة المذهولة. نحن نبدأ في أن نرى أنه في هذا السبات النفسي الغريب، أن أولوياتنا تم تحديدها

بواسطة الشخصيات المسيطرة مؤقتًا التي جلبت أهدافها التي تخدم مصالحها الخاصة الكثير من الإحباط، أو على أفضل تقدير بعض اللذة المؤقتة. ربما يكون أهم شيء، هو أننا نبدأ في معرفة أن هناك عالمًا أكبر ينتظرنا إذا استطعنا فقط أن نتذكر أن الوصول لهذا العالم يتطلب أن نبقى يقظين بالقدر الكافي، لنخلف وراءنا عالمنا الأصغر.

فالبدء في أن نرى أننا بالفعل تائهون في التفكير طوال اليوم هو علامة قيمة بالنسبة لنا. فهو بمثابة تشخيص الطبيب الذي هو الخطوة الأولى الضرورية تجاه إتمام الشفاء. يجب ألا نُصاب أبدًا بالإحباط، بسبب أي اكتشاف تكشفه لنا دراستنا عن الذات. فأن نكون واعين بأننا لم نكن واعين هو بداية الوعي الحقيقي. عندما تكون زيادة هذا النوع من المعرفة الذاتية هو أولويتنا القصوى، لن يكون هناك فشل قط، بل فرص جديدة للنمو فحسب. بينما نصير واعين أكثر فأكثر للطريقة التي نتسبب فيها بمتاعبنا الخاصة في حالة سباتنا، فإننا نحصل على حافز جديد لنكتشف المزيد عن أنفسنا، أن نرغب في المزيد عن أنفسنا. وعندما تُرجى هذه الأمنية بصدق وتُطلب بتكرار كافٍ، فالواقع بنفسه يتدخل ليجعلها تتحقق. بالطبع، هذا الفهم هو جزء مما قصد الفيلسوف الإسكتلندي توماس كارلايل أن يوصله عندما كتب:

> أنت يا من تلتاع في سجن الواقع، وتدعو الآلهة بشدة لتهبك مملكة، حيث تحكم وتوجد، اعلم هذا كحقيقة: الشيء الذي تبحث عنه موجود هنا بالفعل، "هنا أو لن تجده في مكان آخر" فقط إن استطعت أن ترى ذلك.

فوائد جديدة وحقيقية تجلبها دراسة الذات

في أغلب الأحيان، عندما ننطلق لأول مرة في درب دراسة الذات، فإننا نبدأ بتوقعات غير واقعية، أو خاطئة تمامًا عندما ستقوم به من أجلنا. فالرغبة اللاشعورية التي توقد هذه المرحلة المبكرة من دراسة الذات هي ببساطة أن نصبح شخصًا "قديمًا" أفضل، بدلًا من أن نصبح شخصًا جديدًا تمامًا.

قد تكون لدينا رؤى عن أن نصير فجأة قادرين على معالجة أي مجموعة من الظروف المزعجة بسهولة، أو أن معرفتنا الذاتية الموسعة حديثًا ستمكننا من التحكم في الأشخاص الآخرين، أو ستمكننا على الأقل من ألا نتضايق بعد الآن مما يفعله بنا أي شخص. فإننا نأمل أو نعتقد أنه في هذه السيطرة الوهمية على الذات فإن الكون سيغدق علينا بالهبات مثل المال، والعلاقات، وحسن الطالع. بالإضافة إلى ذلك، فإننا قد نعتقد أن هذه هي الأشياء التي نحتاج إليها لضمان سعادتنا المستقبلية. ولكن هل في مقدور أي من هذه الظروف الخارجية أن توصل لنا القناعة الداخلية التي نبتغيها؟ لا، ليس في مقدورها ذلك. انظر إلى الحقيقة التالية، واجعلها تكشف لك الطريق للوصول إلى درجات أعلى وأعلى من الحرية الداخلية: حتى عندما يتم إشباع هذه الرغبات، فإنها لا تقوم بشيء للتوسيع من العالم المحدود الخاص بذواتنا. على النقيض، فكل هذه المقتنيات تضيق فقط من القبضة السرية للذات الفكرية التي صارت قوية الآن بثقتها في قوتها. إذا قمنا بما نسميه بالعمل الروحي من أجل هذه الأسباب المحبة "للذات"، فإننا ببساطة نبقى في عالمنا الصغير، ونسعى نحو الأهداف التي يدعوها ذلك العالم بالقيمة. فالسبيل الوحيد للخروج من هذا العالم هو من خلال دراسة الذات، التي تبدأ بأن ترينا أن تكريس حياتنا لجدول الأعمال

اللانهائي، الخاص بالشخصيات المسيطرة مؤقتًا غير القانعة أبدًا، لن يقودنا قط إلى السعادة الدائمة.

عندما ينتهج الأشخاص دراستهم عن ذاتهم بالتوقعات الخاطئة، فإنهم من الممكن أن يصابوا بالإحباط بسرعة عندما لا تتحقق تلك التوقعات. ثم يزعمون أن دراسة الذات هذه لا تقدم أي شيء قيّم في مقابل كل الجهد الذي تطلبه، لأنها لا تأتي لهم بما تعتقد عقولهم أنها يجب أن تأتي به. راغبون فقط بأن يشعروا بالرضا عن أنفسهم، ووفقًا لأفكارهم البالية عما يعنيه ذلك، فإنهم لا يدخلون قط إلى مجال الدراسة الحقيقية للذات بأي حال من الأحوال. لسوء الحظ، بدون دراية منهم بذلك، فإنهم يوصدون الباب في وجه عالم في مقدوره أن يكافئهم بأي شيء تخطى ما عرفوه ليطلبوه، الأمر الذي يأخذنا إلى تناقض مدهش.

يخبرنا جاي بأن الغرض من تقصينا الداخلي هو ألا نشعر بأننا فخورون بأنفسنا - وبالطبع ألا نشعر بأننا راضون عن أنفسنا، بسبب صورة ذاتية نبيلة جديدة عن شخص يهدف إلى أن يحيا حياة أفضل. فالهدف الحقيقي من دراسة الذات هو دعوة شيء جيد للدخول في حياتنا، الذي بدوره يمنحنا الخير الثابت الذي لم نكن فيما سبق قادرين على منحه لأنفسنا.

يمكننا فقط أن ننتفع من دراسة الذات عندما نستخدمها بصورة صحيحة من أجل اكتشاف الذات - وليس فقط من أجل محاولة أخرى غير فعالة لخلق ذات أخرى. فالدراسة الحقيقية للذات ليست تدريبًا لتأكيد ما كان، ولكنه مدخل لأنفسنا إلى ما هو مجهول، وما سيصبح دائمًا مجهولًا. يمكننا استخدامها لإضاءة العالم الصغير الذي أبقتنا ذواتنا الزائفة محبوسين فيه، فالسماح لاكتشافاتنا بفتح الباب لعالم أكبر في داخلنا هذا هو حقنا الطبيعي.

ابحث عن معرفة الذات التي هي كنز الحياة الحقيقي

عندما يتعلق الأمر بدراساتنا الداخلية، فإنه من الممكن أن نجتاز جميع الاختبارات، ومع ذلك نرسب في المقرر الدراسي! ما الذي يعنيه هذا؟

الجهود الموحدة لزيادة المعرفة الذاتية من الممكن أن تقود إلى سلوك أكثر فعالية. يمكننا في الحقيقة الحصول على تحكم أكبر في الأحداث، بينما نحصل على إدراك أكبر لدوافعنا ودوافع الآخرين. كنتيجة لذلك، فإننا نجتاز العديد من اختبارات الحياة بتفوق كما لم نقدر على هذا من قبل، ويتضمن هذا التفوق تطوير شعور أعظم بالثقة، وأن نكون أقل يأسًا بفعل المصاعب الشخصية. ولكن إذا لم نذهب إلى ما وراء التغيرات السطحية الأساسية، بالكامل حتى نهزم العدو الحميم، فإن تطوراتنا ستظهر على أنها ليست إلا تحسينًا للصورة الحالية؛ فإنها فقط إضافة لمزيد من السلوكيات الموجهة. في أي من الحالتين، فإنها لا تزال الذات القديمة تحاول أن تستخلص من عالمها الصغير ما تعتقد أنه قيم. لقد "رسبنا في المقرر الدراسي" لأننا لم نتعلم الفرق الحقيقي بين أن نكون راضين عن أنفسنا ومتغلبين على أنفسنا. لتوضيح الفرق بين هذا النوع الأكثر شيوعًا لضبط النفس ومكافآت التغير الذاتي الحقيقي، أعطى جاي المثال الآتي في مرة من المرات.

في هذا العالم، من الممكن بالنسبة لك أن تعثر على الذهب المادي، ولكن بدون أن تربح الحرب الدائرة بداخلك، لن تستطيع هذه الثروة أن تقوم بأي شيء من أجلك سوى أنها قد توفر لك مكانًا مريحًا أكثر، لتستكمل فيه معاناتك مع صراعاتك القديمة. على الرغم من ذلك، فإنه يوجد ذهب داخلي يمكنك أن تجده وسيشبعك امتلاكه. بغض النظر

عن ظروفك الخارجية، يمكننا أن نسمي هذا الذهب الداخلي "المعرفة الحقيقية بالذات": حقائق تعرفها عن نفسك، لأجل نفسك ومن نفسك، من خلال دراستك لذاتك. هو لك لأنك زرت العالم الذي يوجد فيه هذا النوع الجديد من الذهب؛ لقد نقبت عنه بنفسك، ووضعته في جيبك. هذا الذهب لا يمكن أن يؤخذ منك أبدًا. سيكون خيره ملكًا لك للأبد. هذا الثراء الداخلي الجديد يغنيك من خلال تحويل أفكارك الخاصة عمن تكون وما تريده حقًا من الحياة. مع اقتنائك لهذا الذهب، تصير جميع الأمور أبسط. وأفضل شيء يتعلق بهذا الذهب الروحي المميز هو أنك تستطيع أن تأخذ منه بقدر استعدادك للدفع مقابله.

ومن الناحية الأخرى، فهناك شيء يستلزم هذا التحذير الصغير، لا شيء من الممكن أن يكون سهلًا، وحتى مغريًا بشكل خفي، مثل قراءة كتب معينة تبني صورنا الذاتية عن كوننا حكماء و"روحانيين". فإن هذه الكتب، على الرغم من ذلك، تحتوى على نوع مخادع من "الذهب الروحي المغشوش"، الذي يبقينا محبوسين في عالم وهمي. على النقيض، فإن المعرفة الحقيقية بالذات قد تكون صعبة قليلًا في الحصول عليها في البداية، فهي توجه ضربات محكمة التسديد لغرورنا، بينما توضح لنا كيف كان عالمنا الفكري الذي أوجدته ذواتنا محدودًا وزائفًا. ولكنها تقدم لنا أيضًا لمحة عن العالم الرحب الذي ينتظرنا، إن كنا سنقدر حقيقة أنفسنا التي بإمكانها وحدها أن تكشف ذلك العالم. قالت الحكيمة سينكليتيكي:

> هناك جهاد عظيم وصراعات شاقة تنتظر أولئك الذين يتغيرون، ولكن ينتظرهم بعد ذلك فرح لا يوصف. إذا كنت تريد أن توقد نارًا، فسيزعجك الدخان وستدمع عيناك في البداية. ولكنك في النهاية ستبلغ مرامك. إنه مكتوب: "السعادة نار آكلة". لذا يجب علينا أن نضرم نار السعادة في داخلنا بدموع وجهاد.

كيف تحصل على منية قلبك

تمامًا مثلما اتضح للسيدة الشابة التي قابلناها في مستهل هذا الفصل، فإن ما نجده في الحياة هو نتاج للمكان الذي نضع فيه اهتمامنا. إذا كان قلبنا يتوق إلى رؤية نيزك، فسيأتي ذلك اليوم حين نرى وهجًا عبر السماوات. إذا استمررنا في التنقيب عن الذهب المادي، عن طريق تصفية الذهب الذي في الجداول، أو اختراق صخرة، فمن المحتمل أن تتم إثابة هذا التنقيب. ولكن عندما ننقب عن الذهب القيم أكثر، الخاص بالمعرفة الحقيقية للذات، فإنه من المضمون أننا سنعثر عليه. إنه يوجد هناك بوفرة في انتظار أن يتم الكشف عنه. يمكنك التأكد من هذا الثراء الجديد للذات إذا أضفت إلى معرفتك هذه الحقيقة المقبلة.

إن أكثر عامل حاسم في تحديد ما نجده هو المكان الذي نضع فيه اهتمامنا. سواء كان الأمر مفهومًا أو غير مفهوم في هذه المرحلة من دراستك لذاتك، فإننا دائمًا ما نضع اهتمامنا فيما نحبه.

فإن الشخص الرياضي سيقضي ساعات، يوميًا، ليحسن من مهارته. فبطلة الشطرنج تكرس وقتها وطاقتها لتصقل من انضباطها الذهني. نفس الطريقة، إذا كانت رغبتنا الحقيقية هي أن نحرر أنفسنا من قبضات العدو الحميم، إذًا فإن كل لحظة هي فرصة جديدة لممارسة السعي الذي يقود في النهاية إلى تحرير النفس هذا؛ الذي لا يقدر بثمن.

فرص دراسة الذات -والتغيرات التي تثمر عنها هذه الاكتشافات- تقدم نفسها على نحو لانهائي، مع فرص وتغيرات جديدة تأتي مع كل لحظة جديدة. النقطة الأساسية هنا هي أننا لم نخضع للتغييرات الداخلية النى نقول إننا نرغب فيها، هذا لأننا لسنا منتبهين لهذه الفرص المتكشفة. وبعبارة أخرى، فإن انتباهنا موجه لشيء آخر. إننا نسمح لأنفسنا بأن نبقى تائهين في العالم الصغير الخاص بالطبيعة

الزائفة وتحت طغيان شخصياتها المسيطرة مؤقتًا، بدلًا من مراقبة أنفسنا في ذلك العالم من أجل الحصول على دروس تحرير الذات؛ التي يمكن أن نتعلمها. فإنه من السهل أن ينحرف انتباهنا بهذه الطريقة. الحقيقة هي أنـه على الرغم من أننا قد نشعر بجاذبية قوية تجاه دراسة الـذات، وتوق شديد للحرية المميزة التي بإمكانها وحدها أن تهبها لنا، فإنه يوجد أيضًا في الكثير من الأحيان قوة أكبر تبعدنا عنها. هذه معرفة ضرورية ويجب ألا يتم تجاهلها. دعونا نفكر مرة أخرى في كلمات الحكيم بولس، الذي تحدث عن نفس هذه الحالة في داخله. قال لتلاميذه: "لست أفعل الصالح الذي أريده، بل الشر الذي لست أريده فإياه أفعل". فإنه كان يعرف جيدًا جدًا قوة العدو الحميم الجذابة المنومة، وكيف يمكنها أن تجعل رغباته تبدو وأنها رغبات الحكيم بولس الشخصية.

أن نُفيق أنفسنا باستمرار لوعي ذاتي جديد -ثم نتصارع من أجل تحرير أنفسنا من مجال جاذبية الذات الزائفة الذي نجد أنفسنا فيه- من الممكن أن يكون تجربة مرهقة؛ فهي تشبه الصراع من أجل خلع قميص ثقيل، ومبتل، وملتصق بالجسم. طالما ظللنا غير واعين لمدى سرعة تأثرنا بالتأثيرات السلبية، بينما نحن غير مدركين لأنفسنا، فإنه يبدو أنه من الأسهل أن نبقى في هذا السبات النفسي. هذه حالة ازددنا تعودًا عليها، والخمول الذي يميل إلى أن يبقينا محبوسين فيها قوي جدًا. كنتيجة لذلك، فإننا نقتنع بسهولة أن القليل من تدليل الذات هو بالضبط ما أمر به الطبيب!

من الممكن أن نسمع أنفسنا نقول: "أنا لا أشعر أني قادر على التحسين من نفسي اليوم". "أو أنا مرهق للغاية. بالإضافة إلى أنه ليس هناك جدوى من محاولة تهدئة ذهني، وهو في مثل هذه الدوامة. سأنتظر وقتًا أفضل عندما أكون أكثر تيقظًا".

يجب ألا نسقط تحت سيطرة هذه الأصوات المخادعة التي تأتي إلينا من داخل عقولنا. يجب أن نرفض أن نقبل بأن الضعف الذي يدعي أي شخصية مسيطرة مؤقتًا أنه ضعفنا هو بمثابة ضعفنا بالفعل. إذا انتظرنا لنقوم بدراستنا عن الذات حتى "نشعر بالرغبة في ذلك"، فإننا لن نقوم بها على الإطلاق، لأنه لا ترغب أي شخصية مسيطرة مؤقتًا قط في أن يتم كشف القناع عن كونها مرشدًا كاذبًا، التي هي عليه. يجب أن ننخرط في عملية دراسة الذات كفعل إرادي، ونقدم عليها عن عمد بصرف النظر عما إذا كنا نرغب في هذا أم لا. لا يمكننا الانتظار حتى نشعر بأن الوقت مناسب للعمل الذاتي. تذكر، أنه عندما يتعلق الأمر بهزيمة العدو الحميم، نصر "الغد" لا يأتي أبدًا. اليوم هو دائمًا الوقت الموجود.

بالتطرق مرة أخرى إلى فكرة سبق ذكرها في هذا الفصل، فإنه قد يكون من المفيد أن نفكر في دراسة الذات على أنها أشبه بوصفة روحية صحية. عندما نعاني من مرض جسدي، نعلم أنه يجب علينا تناول دوائنا باستمرار، سواء كنا نرغب في ذلك أم لا، وإلا فلن نتعافى. بنفس الطريقة، يجب أن نقوم بدراستنا للذات باستمرار، ونبذل الجهد كل يوم لنراقب أنفسنا أثناء العمل. تمامًا مثلما أن الرغبة الملحة للشخص المريض في أن يسترد عافيته تساعده على تجاوز مقاومته لتناول الدواء الذي يعالجه، فإن أيضًا فهمنا لمدى كون حياتنا مؤلمة على نحو غير ضروري عندما نعيش فقط وفقًا لذواتنا القديمة يحل في النهاية محل مقاومتنا للقيام بالعمل الداخلي الضروري.

إن عزمنا على عيش حياة حقيقية يقوى أكثر عندما تكشف دراسة الذات أنه في أي لحظة لا نكون فيها مسيطرين على أنفسنا عن وعي، فإن هناك شيئًا آليًا يقوم بالسيطرة علينا. ففي مثل هذه الحالة من السبات النفسي، فإننا معرضون لأن تتم السيطرة علينا من خلال أي

شخصية مسيطرة مؤقتًا قد تظهر لتسيطر على الوضع. بل والأهم من ذلك أنه في كل مرة نسلم أنفسنا إلى استجابة غير واعية أخرى، فإننا نخسر تلك الفرصة الثمينة لوضع نهاية لعمل العدو الحميم بأكمله.

احصل على مهربك لحياة أفضل من خلال دراسة الذات

عندما نفكر في حياتنا، فإنه من الواضح أننا نقوم بنفس الأشياء كل يوم. نجهز أنفسنا في الصباح. نتناول طعامنا. ربما نذهب للتسوق. مع مثل هذا التكرار، فإنه سرعان ما يصير كل شيء متعلق بحياتنا روتينًا.

أين التجديد في أي عمل مكرر يقام بدون وعي؟ أين المتعة في تناول الطعام مجددًا؟ بالطبع، قد يكون الأمر ممتعًا، ولكن مع دراسة الذات يمكننا القيام بشيء أكبر من مجرد محاولة إسعاد أنفسنا مرارًا وتكرارًا بنفس الطريقة القديمة. يمكننا أن نحدد هدفًا بأن نراقب أنفسنا خلال أي عمل على ما يبدو أنه مألوف، ونرى ما هي المغامرات الجديدة الممتعة التي سيأخذنا لها إدراكنا.

دراسة الذات تضيف بعدًا جديدًا تمامًا لتجاربنا اليومية. فأن نتذكر أن نراقب أنفسنا قدر ما نستطيع، عندئذ سننفتح على اكتشاف عالم جديد تلو الآخر - في داخلنا وفي العالم الذي يدور حولنا. فإنه حتى أكثر اللقاءات سطحية مع الآخرين تضعنا في منجم ذهب محتمل إذا تذكرنا أن نظل متيقظين ومنتبهين لأنفسنا وأصدقائنا.

على سبيل المثال، يمكننا اليوم أن نقوم بتدريب، بأن نبقى يقظين خلال تجمعاتنا الاجتماعية لنرى ما إذا كان أي موضوع محادثة يتم إنهاؤه. بالطبع، القليل جدًا من الموضوعات هي التي يتم استكمالها،

لأن كل شخص من المشاركين يعيد توجيه الحديث بصورة لا إرادية، مستندًا إلى شيء ما يحدث في داخل عالمه أو عالمها الحالي. بتنبهنا لهذه الظاهرة النفسية العجيبة، نحن لا نحاول أن نُغيّر من سلوكيات الآخرين، أو أن نشير حتى إلى العبث اللانهائي في مثل حديث الثرثرة هذا. ولكننا على الرغم من ذلك، نتعلم كيف أننا دائمًا ما نجد أنفسنا خارج المسار الصحيح. وبمجرد أن تتضح خدعة الشخصية المسيطرة مؤقتًا، سيتضح أيضًا السر وراء الطريقة التي يمكننا بها أن نبقى على مسار حياة واحد، وأكثر نجاحًا.

إنه من السهل العثور على مجالات مُثمرة على نحو خاص، لنعمل عليها في دراسة الذات. كمثال توضيحي، فإننا جميعًا نشارك في أنشطة معينة كل يوم؛ والتي من المحتمل أن تهدهدنا إلى حالة من السبات النفسي. ربما تكون الحديث مع صديق على الهاتف، أو مشاهدة التلفاز. بمجرد أن نتعرف على هذه السلوكيات، يمكننا أن نبذل جهدًا إضافيا لنوقظ أنفسنا ونقاوم ضد الانـزلاق تحتها. لتحقيق أفضل نجاح، اكتشف بنفسك هذه الأوقات والأحوال التي في الغالب تغفو فيها على نفسك. على سبيل المثال، أثناء مشاهدتك للتلفاز أو لفيلم، اجعل هدفك أن تلاحظ إلى أي مدى تنشد أوتارك العاطفية بفعل نوع الموسيقى التصويرية للمشهد. من الممكن أن تطفئ العرض كله تمامًا لبضع دقائق، في وسط لحظة مؤثرة بالضبط، لترى فقط بمَ سيشعرك ذلك! إليك الهدف: اعثر على تلك الأماكن التي تميل بالأكثر إلى أن تغفو فيها، واعمل هناك!

عندما نوقظ أنفسنا بهذه الطريقة، من خلال الخروج بوعي من أي حدث، فإن ما تم منحه لنا لنراه هو أن كل ما فعلناه في الحقيقة هو الخروج من سيل أفكارنا الخاصة. هذا السيل العقلي أو العاطفي هو

القوة الوحيدة التي دائمًا ما تدفعنا بعيدًا! بامتنان، فإننا نكتشف أنه كلما تدربنا على تحرير أنفسنا بهذه الطريقة، صرنا أحرارًا أكثر. يا له من يوم عظيم؛ الذي بدلًا من أن نرى فيه كل حدث بالطريقة التي يريدنا العدو الحميم أن نراه بها، فإننا نبدأ في استخدام نفس هذه الأحداث للهروب من عالمها الصغير. شيئًا فشيئًا، سيلوح في خاطرنا أن كل شيء يتعلق بهذه الحياة هو فرصة لدراسة الذات! الآن لدينا شيء جديد لنقوم به في كل لحظة. حتى القيام بالتنزه لم يعد تنزهًا فقط، إنه رحلة لاكتشاف الذات.

أيًا كان ما نفعله، يمكننا عن وعي استحداث طرق جديدة لمراقبة أنفسنا، ومع كل محاولة سنصبح أكثر إدراكًا للعالم المحدود المختلق ذاتيًا؛ الذي عادة ما نسكن فيه ذهنيًا. عندما نرى ذلك العالم على حقيقته، فإننا لا نرغب بعد الآن في أن نقف داخل سيل أفكاره وذكرياته المؤلمة. فإننا نرغب في أن نصير بالأكثر قاطنين دائمين للعالم الأكبر للواقع، ونكون ما تريد الحقيقة أن نكونه. وعندئذ، سيصبح تركيزنا كله مثبتًا دائمًا على مشاهدة النيازك الخاصة بالكشف عن الذات؛ التي تقودنا قدمًا تجاه تلك الحياة الجديدة المقدر لنا أن نختبرها.

١. لهؤلاء القراء الذين يرغبون في اتخاذ الخطوة التالية للعمل وفق تدريبات محددة لدراسة الذات، فليقرءوا كتاب جاي Designing Your Own Destiny. فالكتاب يحتوى على أحد عشر تدريبًا على الحياة الداخلية، مصممة خصيصًا لمساعدة القارئ على الوصول لمستويات جديدة أعلى من الوعي الذاتي. – إلين ديكستاين

أربع أفكار ثاقبة تضمن النجاح الذاتي

يحدث في كثير من الأحيان، أن بعض الناس يفقدون اهتمامهم بدراسة الذات. فهم يتخلون عن عملهم الداخلي، لأنهم لا يرون النتائج الفورية التي كانوا يأملون فيها. ويبدو لهم، إن بدا أصلًا، أنهم بوعيهم المتنامي لما كان دومًا حالتهم الفعلية، قد صاروا أعمق في سباتهم عما كانوا عليه أبدًا! لا تنطلي عليك هذه الخدعة! فالأفكار السلبية التي تحثك على التوقف عن استكشافك لذاتك تأتي فقط من عقل العدو الحميم. فهو يعرف أن عملك الداخلي الدءوب هو بمثابة طرده من عمله. السلاح الوحيد الذي تمتلكه تلك الذات الزائفة هو قدرتها على تثبيط العزيمة. لذا لا تستمع إليها! عوضًا عن ذلك، كن متشجعًا بحقيقة أنك على الرغم من أنه قد يصيبك الإخفاق عدة مرات على طول المسار الأعلى، فإن دراسة الذات والنجاح الداخلي هما في الحقيقة فكرتان تعنيان الشيء ذاته، إذا كنت ستصمد فقط. كل ما عليك أن تفعله من أجل الصمود والفوز بالحرب الداخلية هو أن تكون مستعدًا لتبدأ دراستك لذاتك من جديد مرة بعد أخرى. ونقابل هنا قانونًا آخر جميلًا للحياة الأسمى وُضع فقط ليساعدنا على النجاح.

البدء من جديد دائمًا ما يكون شيئًا ممكنًا، لأن الوقت الحاضر دائمًا ما يكون جديدًا.

فالحياة متجددة باستمرار في اللحظة الحاضرة، وكذلك أنت. فالأصوات السلبية الصادرة من العدو الحميم التي تعلن أنك لن تنجح تأتي فقط مما كان عالمك حتى الآن، وليس من الحياة في تجددها الأبدي. رؤية حقيقة هذا تمنحك القوة لنبذ مشاعر الفشل هذه، وتبدأ في دراسة الذات مرة أخرى.

لتضاعف من فائدتها الداخلية، اقرأ ثم أعد قراءة الأفكار الثاقبة الأربعة التالية؛ التي يقدمها جاي بشأن هذا الموضوع الحيوي الخاص بدراسة الذات، وأهمية البدء من جديد.

١. قوة البدء من جديد هي في نسق الواقع نفسه. تطوع لرؤية كل نهاية تعيسة أو هزيمة كظرف عابر باستمرار الذي هو عليه. الدراسة الحقيقية للذات تثبت لك أنه لا يوجد ما يسمى بالهزيمة، لأن الصوت الذي يخبر عن هزيمتك هو نفسه مجرد صدى لوقت ماضٍ. إن ما كان لم يعد موجودًا، إلا إذا سمحت للعدو الحميم بأن يقنعك بأن ذلك الصدى هو الحقيقة.

٢. مشاعر الفشل كلها تشمل افتراضًا لاواعيًا بأنك تعرف كل شيء متاح معرفته عن الشيء الذي يقيدك. تخلص من هذا القيد الذاتي، بأن تقابل كل لحظة من الهزيمة الذاتية بإدراك أنه لا توجد نهاية لقدرتك على تعلم المزيد عن نفسك.

٣. تمامًا مثلما لا تستطيع العين الجسدية التي تريد أن ترى نفسها إلا من خلال الانعكاس، فأنت لا تستطيع أن ترى ذاتك النفسية إلا من خلال التحديق في تلك الصور العقلية التي هي من صنعك. لذا عند رؤيتك للفشل في عين عقلك، تذكر فقط في تلك اللحظة من الذي قام بوضعه هناك. أدرك حقيقة الشعور المؤلم عن طريق رؤية أصله؛ الذي ينبثق من داخل ذاتك المشروطة. فرؤية أنك قمت بدون وعي بوضع تلك الصورة على الشاشة تأتي بالشفاء الداخلي؛ الذي يمكن فقط للمعرفة الحقيقية بالذات أن تمنحه.

٤. كل لحظة تُظهر لك فيها دراسة الذات مدى سباتك الروحي، استخدم نفس تلك اللحظة لتستيقظ وتتذكر أنه يمكنك دائمًا أن تبدأ حياتك كلها من جديد. ثم انظر إلى الصوت الداخلي الذي ينعتك بالفاشل على أنه يجب أن يكون محورًا لدراسة أعمق للذات، وليس الذات التي تنظر إلى نفسك منها.

اسمح للضوء أن يقاتل عنك

الحقائق التي نكشف النقاب عنها من خلال دراسة الذات تقوم تدريجيًا بنزع كل تصوراتنا الذاتية الزائفة، تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة عن أنفسنا التي أبقتنا في حرب في عالم فكرنا المشروط. على نحو واضح، لا يمكننا التقدم في المسار الداخلي إذا كنا نعتقد أن أفكارنا في مقدورها، ويجب عليها أن تحدد لنا إلى أين سيأخذنا هذا المسار. فإن بداية المسار الحقيقي تبدأ عندما نرى أنه لا يوجد مسار في المكان الذي دائمًا ما سعينا إليه في عقولنا. تنكشف لنا هذه المعرفة من خلال دراسة الذات. الحقيقة تريد أن ترشدنا، ولكنها لا يمكن أن تقوم بذلك عندما يكون لدينا طبقة فوق الأخرى من المعتقدات الخاطئة التي تقف في الطريق، تحجب هذا الصوت الصغير، ولكن الأسمى. ولهذا فإن الهدف من دراسة الذات ليس بناء ما تقول أفكارنا إنه صالح لنا، ولكن اكتشاف ورفض كل شيء خاطئ.

إن دراسة الذات هي بالفعل الطريق الملكي للذات الأسمى التي تجلب معها العديد من الاكتشافات المثيرة، ولحظات السعادة، والطاقة والحماسة الجديدة للحياة. ولكن الوصول لهذه الخبرات العليا يتطلب جهدًا دءوبًا عند مواجهة الانتكاسات، والحيرة، وأحيانًا ما نشعر بأنه ضياع حقيقي. على الرغم من ذلك، كن متأكدًا، لا يمكن للشيء

الحقيقي أن يضيع مثلما لا يمكن أن يفوق بريق القمر على الشمس. يوجد نظام لكل الأشياء، ودراسة الذات هي الضوء الذي يكشف كل الذوات الغامضة لما هي عليه. إليك المعنى الخفي وراء الفكرة القديمة بأن تترك الضوء يقاتل عنك. فلتتركه يقُم بذلك.

ملخص خاص

... يجب أن نبدأ حيثما نبدأ، ونضع جانبًا أي مخاوف متعلقة بمكان تلك البداية. فإنه يكفي فقط أن نقوم بالبداية، أينما تكون. ما الفرق الذي تصنعه من أي نقطة تدخل النهر الكبير؟ عاجلًا أو آجلًا، فإن كل مياهه تَصب في البحر.

لا تسمح أن يكون للإحباط الكلمة الأخيرة، ويومًا ما لن يكون هناك شيء باقٍ لمناقشته. بالإضافة إلى أنك يمكنك أن تحصل على العديد من البدايات بقدر استعدادك لأن تخلف وراءك كل أفكارك عن نفسك. لا يوجد شيء في هذا العالم، أو في أي عالم آخر، يمكنه أن يمنعك من اكتشاف صورتك الأصلية، كائن حر. لقد كان هذا دائمًا هو قدرك...

جاي فينلي
Designing Your Own Destiny

٩

> عندما نبحث عن الحقيقة في البداية، نعتقد أننا بعيدون عنها. عندما نكتشف أن الحقيقة في داخلنا بالفعل، فنحن نعود على الفور إلى ذاتنا الأصلية.
>
> دوجين

حرية العيش في الشخص الأول

تخيّل أنه يوم الجمعة بعد الظهر... في منتصف الصيف... في مدينة نيويورك. شوارع مانهاتن تعج بأشخاص يتدافعون حولنا، ولكننا شهود غير مرئيين، محققو الحياة الداخلية الخفيون! يمكننا أن نركز على أي أحد منهم حسبما نشاء، ونختار كأول موضوع في الدراسة رجلًا يندفع عبر شارع Wall Street.

إليك رجلًا بمظهر مميز على وشك أن يكمل صفقة مراجحة، ومن الضروري بالنسبة له أن يقوم بإمضاء أوراق معينة قبل أن تغلق المصارف، بسبب إجازة نهاية الأسبوع. التعبير المرسوم على وجهه ووضع جسمه وهو يشق طريقه بسرعة وسط الزحام يكشفان بوضوح عن شعوره بالاعتداد بالنفس والحس بالهدف. فهذا رجل تعلن كل حركة منه عن اعتقاده بأن النصر في متناول يده.

تاركين الخبير المالي ليقوم بعمله، فإننا نبحث الآن عن موضوعنا التالي، ونصل إلى سطح نادٍ صحي فاخر. ففوق ضوضاء المدينة، نجد أنفسنا في واحة صغيرة بأشجار مقلّمة وحوض سباحة مغرٍ تغذيه شلالات رخيمة. تستلقي سيدة ثرية على إحدى الأرائك، وعيناها مختبئتان خلف نظارة الشمس، وشعرها ملفوف بغطاء للرأس، ووجهها مغطى بالخيار، وهناك تعبير على فمها يوحي بالضياع بعض الشيء.

بالعودة إلى الشوارع مرة أخرى، ندلف إلى مقهى قذر، في مكان بعيد عند أحد الشوارع الجانبية في صف من المباني المتهالكة على نحو سيئ. يجلس رجل في منتصف العمر على أحد المقاعد، يُحدق بحزن في سندويتشه المأكول نصفه، بالكاد يلحظ صينية الأطباق المتسخة الموضوعة على الطاولة عن يمينه.

لقد نظرنا في حياة ثلاثة أشخاص على ما يبدو أنهم مختلفون للغاية، ولكنهم على الرغم من ذلك يشتركون جميعًا في سر، سمة نفسية ضمنية يشعرون بها جميعًا، والتي تحدد على نحو كبير لِمَ يقومون بما يقومون به في أي لحظة. ولكن هؤلاء الثلاثة ليسوا وحدهم في هذا السر. الحقيقة هي أن أغلب الرجال والنساء يحملون عبئًا منه، دون أن يروا أبدًا حقيقة حملهم غير المرئي. للوقت الحاضر، لنرجع للأشخاص الثلاثة في مثلنا، فإن سر حياتهم، الذي لا يعرفونه حتى، هو أنهم يسلكون كما يسلكون، ويسعون وراء ما يسعون، لأنهم يشعرون أنهم مقصيون.

فالرجل الذي يركض إلى المصرف يأمل في أنه إذا جنى ثروة كافية هذه المرة، فإنه سيحوز أخيرًا على الشعور الدائم بالثقة والإنجاز الذي يسعى إليه. سيعرف نفسه أنه سيكون الفاعل الأساسي في مركز

الأشياء، وسيكون لديه أخيرًا أساس صلب تحت قدميه لا يمكن أن يُنتزع منه.

المرأة التي في النادي الصحي تشعر أيضًا بأن هناك شيئًا جوهريًا مفقودًا في حياتها. فإنها تأمل في أنه ربما تعيد لها أساليب التجميل الجديدة والمناسبة أو تدريبات الأيروبيكس شعورها بالشباب والأمل، وتجعلها ترى أنه لم يفت الأوان على أن تشهد تحقيق أغلب أمانيها القلبية.

الرجل الذي في المقهى يشعر فقط بالضياع والعزلة - خانه عالم يقول إنه منعه من أن يصير كل ما كان من المقدر أن يصير عليه. غير راغب حاليًا في الدخول مرة أخرى لساحة المعركة، حيث عانى الكثير من الهزائم، فإنه فقط يقضي وقتًا في المطعم الصغير، حيث يداوي سخطه، ويبحث في ذاكرته عن شيء أو شخص ما ليلومه على ما يبدو أنه محطته اليائسة في حياته.

انظر حولك، أينما تكون وفي أي لحظة. حاول أن تدرك حقيقة أدوار الممثلين والممثلات الذين يعبرون هذه المرحلة الحياتية أو تلك؛ تجاهل مظهرهم واختلافاتهم الظاهرية، وستجد أنهم جميعًا يشتركون في شيء واحد: فالأشخاص يقومون بالأشياء التي يقومون بها حتى يحاولوا أن يمدوا أنفسهم بشعور بأنهم كاملون. فإنهم يشعرون بأنه توجد فجوة كبيرة في حيواتهم. الأهم: أنهم يشعرون أنهم مقصيون. وهذا حقيقي، فإننا مقصيون. السبب في أننا نبقى على هذه الحالة، على الرغم من كل المال الذي نجنيه، أو الرحلات التي نقوم بها، وكل الأشياء الأخرى التي نقوم بها لنتخلص من الضيق النفسي المزعج الذي نشعر به، هو أننا لا نعلم ما هو الشيء الذي نحن مقصيون عنه! ولا نفهم بأي طريقة نحن مقصيون عنه. نحن نعلم فقط في مستوى عميق ولا إرادي أننا كثيرًا من الأحيان نشعر بالعزلة والنقص.

غير عالمين بالسبب الرئيسي لمشاعرنا التائهة، فإننا نقصد تفسيرنا الخاص. بدلًا من أن نقول: "أشعر بأنني مقصي"، فإننا نقول: "أشعر بالفقر"، أو "أشعر بالخوف"، أو "أشعر بأنني مستبعد ووحيد". كل من هذه المشاكل المُدركة تأتي بحلها. "اجنِ مالًا أكثر". "اقنع الناس بأن يروني كسلطة". "انتقم من هؤلاء الأشخاص القساة الذين تسببوا لي في الكثير من الألم". وإذا لم يفلح أي شيء من هذه الأشياء، "اشعر بالحزن على هذا الفشل الشخصي، أو هذا الدليل المطّرد على عدم المراعاة الموجود في العالم".

لذا، فنحن نتبع هذه الحلول التي قدمناها لأنفسنا، ولكن لا يجلب لنا أي منها الشعور المطلق بالكمال الذي نبتغيه. لا يمكنها ذلك، لأن المشكلة لا تكمن في حالتنا المادية أو علاقاتنا بالآخرين. لا تكمن في الطريقة التي عاملنا بها والدينا، أو الطريقة التي تدير الحكومة بها الأمور. وكل مساعينا في سبيل الإصلاح من مشاكلنا الموجهة ناحية هذه المجالات لا تقوم بشيء للوصول إلى أصل تعاستنا. الألم الذي نشعر به في أي وقت، أيًا كان ما نعتقد أنه السبب في هذا الألم، فهو يرجع فقط إلى حقيقة أننا بالفعل مقصيون عن معرفة علاقتنا بالمصدر الحقيقي لحياتنا. نحن لا نشعر بأننا جزء جوهري من العالم الذي يوجد حولنا، نستقبل الطاقة والتوجيه من شيء أسمى. بدلًا من ذلك، فإننا نشعر بالعداوة مع الحياة، مجبرون على شق طريقنا، وإثبات أنفسنا، وإمداد أنفسنا بشعور الكمال والاكتمال.

فنحن مثل الرجل الفقير الذي تمت دعوته للبقاء في قلعة الملك العظيم. غير مدرك أنه ضيف مرحّب به، ومعتقدًا أنه يجب أن يستمر

في أن يتدبر أمورًا بنفسه، سرق فضلات من الطعام من المطبخ، والتي لم تسد جوعه أبدًا. ففشله في استيعاب مكانته الحقيقية منعه من أن يرى الوليمة العظيمة التي بُسطت له بسخاء في غرفة الطعام، حيث يستطيع أن يتناول قدر ما يشاء. غير قادر على رؤية الجود الذي ينتظره، فإنه قد يلوم حتى الملك الطيب لمعاملته بمنتهى القسوة!

إذًا، ما ذلك الشيء الذي يمنعنا من رؤية كمال الحياة الذي يحيط بنا من كل جانب؟

نعم، هذا صحيح. إنه العدو الحميم الذي يعزلنا أولًا ثم يزج بنا باستمرار في ساحة معركة خيالية. فالذات الزائفة تزج بنفسها على الفور في كل لحظة جديدة لتفرض تفسيرها المشوه لكل حدث، لتحكم وفقًا لتصورها على كيف يجب أن تكون الأشياء. قبل أن يستطيع أي شيء جديد أو تلقائي بداخلنا اختبار الحياة بصورة مباشرة وفهم الأشياء بوجهة نظر جديدة، فإن شيئًا ما قديمًا وآليًا يتدخل لحمايتنا، ليست ذاتنا الحقيقية، ولكنها هي الذات التي تنظر لنفسها على أنها الذات الحقيقية. بينما تظهر كل شخصية مسيطرة مؤقتًا، فإنها تنطوي على نفسها لتعطي عالمها المؤقت والخيالي شعورًا بالكمال؛ لتعطي نفسها شعورًا بالاكتمال، وبقيامها بذلك، فإنها تُقصى عن الحياة نفسها! منذ سنوات مضت، أكدت كلمات جورج ماكدونالد ما يجب فعله: "كل الأبواب التي تؤدي من الداخل إلى المكان السري للشيء الأسمى هي أبواب توجد في الخارج، خارج الذات - خارج الصغر - خارج الخطأ".

التحكم في الشخص المسيطر مؤقتًا

يقنعنا العدو الحميم في أي لحظة أن نظرته للعالم هي النظرة الصحيحة، والنظرة الوحيدة الممكنة. لنتحرر من سيطرته، يجب أن نمسك به متلبسًا بجرم تحويل نظرتنا لحياتنا، ليجعلها تتوافق مع احتياجاته لتخليد الذات. بالإمساك به بهذه الطريقة، فإننا ندرك الطريقة التي تقصينا بها الشخصية المسيطرة مؤقتًا عن العالم الأعظم للواقع. الإمساك بالشخصية المسيطرة مؤقتًا ليس بالشيء اليسير، لأننا كنا مقتنعين حتى الآن بأن كل شخصية مسيطرة مؤقتًا هي من نكون بالفعل. على الرغم من ذلك، فإذا عرفنا كيفية استخدام المواقف اليومية والأشخاص الآخرين لصالح تعليمنا، فإن فرصنا في التعلم ليست لها نهاية. على سبيل المثال، لقد نظرنا بالفعل إلى كيف أن تعلم الاسترخاء ومراقبة أنفسنا والآخرين أثناء المحادثة، من الممكن أن يكون مجالًا مثمرًا للدراسة. الآن لننظر على نحو أعمق قليلًا في هذا التدريب البسيط، ونرى ما الاحتمالات الأخرى الخاصة بالكشف عن الذات التي يمكن أن تمدنا بها هذه اللقاءات مع الآخرين.

يمكننا تعلم استغلال الأشخاص الآخرين لصالح فائدتنا الروحية، من خلال مراقبتهم لنرى ما يفعلونه، ونستخدم سلوكهم كمرآة لسلوكنا. فمراقباتنا لهم تتيح لنا رؤية ما نقوم به، وعليه تساعدنا على فهم لمَ نشعر بما نشعر به. يا لها من دروس رائعة يمكننا أن نتعلمها إذا كنا سنراقب، ونقوم بعملنا الداخلي دائمًا ومع جميع الناس.

إليك سلوكًا معينًا يمكنك رصده وأنت مع أشخاص آخرين، والذي يمكنه أن يكشف الكثير عن سبب شعورنا بالإقصاء وكيفية شعورنا به. عندما تكون برفقة مجموعة من الأصدقاء أو الرفقاء، ربما نقوم

بالاستمتاع بحديث عابر أثناء تناول الطعام، ولاحظ كيف أن كل شخص حاضر يجعل كل شيء يُقال مقصورًا على نفسه. لا يستطيع شخص أن ينطق بعبارة قبل أن يتم التقاطها وتحويلها إلى ما يعرفه الشخص الآخر عن هذا الموضوع، بغض النظر عن مدى البعد والتشوه الذي قد تكون عليه تلك العلاقة! فهي تذكر وصفة رائعة عن حساء الحلزون الصدفي، وهو يتدخل معلقًا بأن أفضل حساء حلزون صدفي تذوقه على الإطلاق كان في بوسطون. ثم تتركز الخمس دقائق التالية على زيارته الأخيرة لتلك المدينة! كلنا خبراء في الموضوعات الخاصة بأنفسنا، وإذا أتيح لنا أصغر مدخل فإننا سنحول كل شيء إلى فرصة للإسهاب في هذا الموضوع. فالناس لا يتحدثون إلى بعضهم البعض؛ إنهم يتحدثون إلى أنفسهم. أيًا كان الموضوع الذي يطرحونه، فإنه في الحقيقة يتعلق بأنفسهم. عندما يُحرِّف الآخرون ذلك الموضوع ليناسب احتياجاتهم، فإن صاحب الموضوع يشعر بالغضب. وكل مرة يُحوِّل فيها الأشخاص الموضوع لأنفسهم، أو يشعرون بالضيق لأن الموضوع تحول عنهم، فإنهم يقصون أنفسهم.

إن ملاحظاتنا لهذا السلوك تكشف لنا أنها من طبيعة الذات الزائفة أن تكون محبة لذاتها. فإنها لا يمكن أن تتواجد بمنأى عن مركز تجربتها، ولذا فإنها تتمسك بأي منفذ لتصف هذه التجربة وتحياها مرة ثانية. كل شيء يجب أن يدور حول مركز الشخصية المسيطرة مؤقتًا الموجودة في الوقت الحالي، أو ستنفصل هذه الشخصية المسيطرة مؤقتًا بعينها، وهذا ما يحدث في أغلب الأحيان. ولكن هذا الانفصال الخاص بالشخصية المسيطرة مؤقتًا لا يمثل مشكلة للنواة الأكبر الخاصة بالذات الزائفة. فالشخصية المسيطرة مؤقتًا هي مجرد جندي واحد في الحرب. فالعدو الحميم لديه المزيد من الجنود في جيشه ليرسلهم. لذا فقد تحاول شخصية مسيطرة مؤقتًا على نحو فاشل أن تحول المحادثة لنفسها. وفشلها يتسبب لها في أن تنفصل، ولكن يتم

استبدالها على الفور بشخصية مسيطرة مؤقتًا منزعجة، وتقدم محورًا جديدًا يستطيع الشخص أن ينطوي عليه، وعليه يعرف ذاته أو ذاتها مرة أخرى.

كنتيجة لحقيقة أنه دائمًا ما تكون الشخصيات المسيطرة مؤقتًا هي من تتحادث، وليس أفرادًا يتفاعلون بصدق مع أحدهم الآخر، فإنه نادرًا ما يكون هناك تواصل حقيقي. فكلمة تواصل communication يوجد في جذرها كلمة commune "جماعة"، والتي يمكن أن يتم فهمهما على أنها طاقات غير متداخلة، ومتماسكة، ولكن الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، في أصلها، طاقات متداخلة. نحن مقصيُّون، لأن الشخصيات المسيطرة مؤقتًا دائمًا ما تبذل جهدها لتشعر بالامتلاء، وأنها مترابطة، وأن هذه المجهودات هي التي تقصينا على نحو سري. فكل شخصية مسيطرة مؤقتًا بدورها تقنعنا بأننا إذا نجحنا في أن نجعلها تشعر بأنها دائمة، سنشعر بأننا دائمون، ودائمًا ما تنطلي علينا هذه الخدعة، لأننا لا نعلم أن ما تم إقصاؤنا عنه في الحقيقة ليس علاقة بوصفة الشخصية المسيطرة مؤقتًا للسعادة والنجاح.

نحن نعتقد خطأً أننا مقصيون عن الشعور بالاستحسان، أو الشعور بالسعادة اللذين يمكننا استمدادهما من امتلاك الأشياء. نحن نضاعف من الخطأ باعتقادنا أنه إذا استطعنا أن نملأ هذه الفجوة، فإننا أنفسنا سنشعر بالرضا. على الرغم من ذلك، فإن ما نحن في الحقيقة مقصيين عنه ليس شيئًا في مقدور أي شعور أو فكر أن يحدده. وكلما بحثنا عن الرضا من خلال الانطواء على أنفسنا في محاولتنا لكي نكمل الدائرة، كما تطالبنا الشخصية المسيطرة مؤقتًا، شعرنا بأننا مقصيون أكثر. في بعض الأحيان يكون السلوك المُحدد للشخصية المسيطرة مؤقتًا ناجحًا. نحن نختبر انتصارًا مؤقتًا، ونصير نوعًا ما متحمسين. وفي بعض الأحيان لا يكون ناجحًا وننقلب على أنفسنا. في كلتا الحالتين، فإن هناك جانبًا ما من الذات الزائفة يتم

تأكيده، والذات الحقيقية يتم دفنها بعيدًا في دائرة الفكر التي تعوقنا عن أن نقابل الحياة بصورة مباشرة. وكلما رأينا أكثر وأكثر كيف أن كل محاولة نقوم بها لنشعر أنفسنا بأننا كاملون تتركنا ونحن نشعر بالخواء، ونقوم بالبحث مرة أخرى، فإننا نكتسب القوة لرفض اتباع الشخصية المسيطرة مؤقتًا. وبينما نقوم بذلك، فإن الكيان الزائف للذات يبدأ في الانهيار. حيث إنه بينما تتساقط كل طبقة خانقة، يلوح شيء ما حقيقي يختبر الحياة بشكل جديد.

اعثر على سحر اللحظة الأصلية

اقترح جاي أن نقوم بشيء مختلف من أجل أحد اجتماعاتنا في شهر أغسطس: سنخلف وراءنا غرفة اجتماعاتنا المعتادة، وعوضًا عنها سنقيم اجتماعنا في متنزه قريب. عندما تجمعنا في هذه الخلفية الطبيعية المجاورة لـRogue River، شعرنا بأننا سنسمع شيئًا مميزًا هذا الصباح، شيئًا سيجتذبنا أكثر خارج ذواتنا القديمة. وبالفعل، في حديثه، أوضح لنا جاي جليًا الفرق بين عالم الفكر المنغلق الذي نمكث فيه عادة، والكون المفتوح الذي يوجد فيما وراء ذواتنا. بدأ حديثه بالتلاعب بألفاظ عبارة مشهورة على نحو واسع: "الواقع أكبر مما تراه العين"، كما قال لنا هكذا: "الواقع أكبر مما تراه الأنا". بعبارة أخرى، كان يقول إن تلك التجارب التي نراها عادة كحياتنا "الطبيعية" توجد في كون أكبر بالفعل وغير مرئي بشكل كبير؛ أن نتعلم أن نبقى يقظين في ذواتنا هو بمثل الحوز على فرصة لَمح واقع جديد وممتد؛ والذي ترفعنا رؤيته الجديدة بطبيعة الحال إلى فوق، وخارج أفكارنا المحدودة في الوقت الحالي عمن نكون. ثم استكمل جاي ليخبرنا عن فكرة ثاقبة مميزة تلقاها في صباح ما، بينما كان يأكل البطيخ!

في البداية، ظن العديد منا أنه كان يقوم بنوع من المزاح المرح - مثلما نفعل كثيرًا في بعض الأوقات في مناقشاتنا عن الحياة الأسمى. ولكن، كان جليًا في اللحظة التالية أننا كنا على وشك أن نقدم على درس مهم للاستذكار، عندما سألنا إن كان أحد منا سبق له أن فكر بالفعل في كل الدروس الروحية السرية -المعجزة- الموجودة في أي ثمرة فاكهة! فكر في هذا السؤال بنفسك. كما أنك على وشك أن ترى، هناك أكثر مما يبدو لكل من العين، أو "الأنا"!

فعصير البطيخ حلو المذاق. وعصير الليمون مر المذاق. وعلى الرغم من ذلك، فإن كليهما ماء. لِمَ واحد منهما حلو والآخر مر؟ ما الذي يجعل كل منهما ماء ذات طبيعة مختلفة؟ هناك شيء ما في بذرة كل من الفاكهتين توجه النبات إلى أن يأخذ شيئًا مختلفًا من الأرض، ويعالجه بطريقة مختلفة. ما الذكاء الذي قرر ذلك؟ بأي طريقة يعمل هذا الذكاء في حياتنا؟ إذا كنت ستسأل نفسك هذه الأسئلة البسيطة، مثلما طُلب منا أن نفعل في ذلك الصباح المشرق من شهر أغسطس، فستبدأ أنت أيضًا في رؤية عالم جديد تمامًا، حيثما أنت بالضبط: عالم مفتوح ومنظم؛ عالم الحكمة الخفي يعمل في كل مكان من حولك، وظاهر في كل الأشياء المادية، ولكنه بالكاد يلحظه أي شخص. إذا كان يمكننا أن نرى الجمال الذي في هذا العالم الخفي، والذي ينتظر بتروٍ دخولنا الواعي، إذًا فإنه يجب علينا أن نسأل أنفسنا السؤال التالي: إذا كان من المُتاح لنا أن نكون مستكشفين متجددين دائمًا للعوالم الأسمى، والأسمى التي توجد في داخلنا، فلماذا إذًا نقضي الكثير من الوقت نفكر في العديد من الأشياء التي ثبت أنها بلا قيمة، ولكنها تضنينا عذابًا وتغلق ذواتنا علينا؟

الحقيقة هنا مزعجة لتلك الصور المرضية للنفس التي توجد لدينا جميعًا عن أنفسنا، ولكن النتائج تكشف عن القاعدة: نحن غير يقظين في داخل خبراتنا الحياتية. فتضيع المعجزات لأننا، أنفسنا، ضائعون.

مقيدون كما نحن داخل العالم المنغلق للشخصيات المسيطرة مؤقتًا، فإننا تقريبًا لا نرى شيئًا سوى ما تريده الذات الزائفة الحالية لنا أن نراه. نحن نُضيِّع المعجزات من حولنا - ونفقد دروسها الحياتية الجوهرية كنتيجة لذلك. ما كان من المفترض أن يكون تجاربنا الجديدة يؤخذ ويحرف بواسطة تفسير الشخصية المسيطرة مؤقتًا، ويتم تحويله إلى شيء مألوف، تعرف كيفية التعامل معه. وتفسيراته دائمًا ما تكون شكلًا ما مختلفًا لفكرة قديمة تم تقديمها مرة أخرى بشكل أو بآخر. هل يمكنك البدء في رؤية ما الذي يفعله الخوض في الحياة بهذه الطريقة بتجاربك اليومية؟ فإنه يملؤنا في كثير من الأحيان بشعور غير واعٍ، ولكنه دائم بالملل الشديد - معروف بشكل أفضل في هذه الأوقات الساخرة على نحو حزين بمتلازمة "هذا ليس بالجديد بالنسبة لي". هل تعرفت على هذا التشخيص؟

السيارة الجديدة، والعلاقة الجديدة، والرحلة، واليوم الجميل، والاستمتاع بكل الأشياء يتم تشويهه بسبب رد الفعل اللاإرادي بأنني "خضت هذا من قبل". البشر يذهبون لأقصى الحدود ليبحثوا عن أشياء مثيرة جديدة، معتقدين أن العفوية والمتعة الحقيقية التي يبحثون عنها ستكون موجودة في النشاط التالي. فإنهم لا يدركون إطلاقًا أن أيًا كان ما يفعلونه فإنه لا يمكن قط أن يكون جديدًا، لأن ما يختبر الحدث في داخلهم هو شيء آلي وقديم، يُغيّر كل شيء جديد إلى شيء حدث بالفعل.

وعلى النقيض، ففي الحياة الحقيقية، كل شيء أصلي. حاول أن ترجع بذاكرتك إلى الوراء، إلى وقت قد تكون قضيته في متنزه، أو على

شاطئ البحر، أو في حديقة. ما الشيء المتعلق بالخلفية الطبيعية؛ الذي جعلها تبدو باهرة ومقدسة، والذي يولد الشعور بالمتعة. على سبيل المثال، فكر في خرير جدول الماء. ما الشيء الذي يجعله عذبًا؟ لماذا نجده دومًا منعشًا؟ هذا لأن النهر لا يصدر نفس الخرير مرتين. والأمر ذاته أينما ننظر للطبيعة. كل لحظة هي لحظة أصلية. وفي عالم الطبيعة، لا نرى شيئًا سوى الأصول. لا توجد شجرة صنوبر تشبه الأخرى بالضبط. لا يوجد عصفور يشبه الآخر. وحتى أغاريد الطيور، بينما من الممكن أن يكون لها أنماط سهل تمييزها، فإنها لا تُعاد قط بنفس الطريقة. لماذا إذًا في عالم متجدد باستمرار، لا نختبر نحن أنفسنا شعورًا مستمرًا بالتجدد؟ هذا لأننا لا نقابل هذا التجدد بشيء جديد في داخلنا، يعيش في اللحظة الحالية. نحن لا نختبر الحياة بصورة مباشرة. بدلًا من ذلك، فإن شخصية مسيطرة مؤقتًا أو أخرى هي التي تواجه الحياة من أجلنا. وحيث إن الشخصية المسيطرة مؤقتًا نفسها هي نتاج للذاكرة، وتفسر كل شيء ليلائم هدفها المؤقت الذي أوجدته ذاكرتها، فإن العالم الذي نختبره يصبح مكررًا وقديمًا.

إنه من الممكن، في الحقيقة، أنه من المقدر لنا أن نعيش فيما يسميه جاي بـ"الشخص الأول". لقد ولدنا بطبيعة لها نفس تجدد كل لحظة أصلية؛ والتي تقابل دومًا هذه اللحظة الجديدة للمرة الأولى. فالتجارب الحياتية التي تمر بسهولة عبر هذه الطبيعة الجديدة هي نفسها دائمًا ما تكون جديدة. فهي ليست اختلاق أي تجربة ماضية، وهذا يعني أن كل تجربة لا يضاهيها مثيل. وبسبب هذه الحالة الخاصة، فلا يمكن أن تجد أيًا من هذه التجارب غائبًا أو منقوصًا أبدًا. هذه الذات الأصلية الحرة التي تختبر كل شيء بصورة مباشرة هي في مشاركة مع الحياة، لأنها لا تتداخل معها أو تريدها أن تكون مختلفة. فهي لا تسعى لاكتساب هوية في أي حدث، لأن بتعايشها في تناغم مع كمال الحياة، فإنها بالفعل

لديها كل ما تحتاجه. فهي لا تنطوي على ذاتها لتنشد الكمال، ولذلك فهي لا توقع نفسها في عالم، بحكم طبيعته المتجزأة، يجب أن يكون دائمًا غير كامل ومقصي. قارن هذه الذات بالوضع المحزن الذي يحيط بالحياة الباهتة للشخصيات المسيطرة مؤقتًا، ولا بد أن يصير الأمر واضحًا. يمكننا أن نكون سعداء فقط عندما نعيش في الشخص الأول.

كيف يمكننا تحرير أنفسنا من هذه الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، ونصل إلى هذه الحياة المباشرة في الشخص الأول؟ يمكننا القيام بذلك من خلال الإمساك بأنفسنا في كل مرة يحاول فيها الشخص المسيطر مؤقتًا أن ينغلق على ذاته، وبدلًا من ذلك نقوم بفتح الدائرة.

الخروج من دائرة الذات

العديد من المختارات والحكايات الرمزية التي توجد في النصوص القديمة العظيمة، عندما درسناها، لما فيها من دروس أسمى، أمدتنا بخارطة طريق للرحلة الداخلية. فهناك نص بعينه مهم بشكل خاص في مساعدتنا على فهم ما الذي يعنيه أن نفتح الدائرة. الفقرة التي كثيرًا ما يُساء فهمها تخبرنا بـ:

> كل ما تربطونه على الأرض، يكون مربوطًا في السماء، وكل ما تحلونه على الأرض، يكون محلولًا في السماء.

المعنى الأعمق لهذه الكلمات يتضح أكثر عندما نعود إلى اللغة الأرامية الأصلية التي تحدث بها الحكيم. نظرًا لثراء هذه اللغة القديمة، فإن الكلمات لها طبقات من المعاني أثرت الدرس الداخلي، ولكنها فقدت في الترجمات الحديثة. ففي اللغة الأرامية، كلمتا أن تحل وأن تربط مرتبطتان بإحداهما الأخرى، وكل منهما له علاقة بتوزيع الطاقة. فأن تربط يعني أن تتسبب لشيء في أن يصير مشبوكًا في

خطوط مطوقة من الطاقة. فالكلمة أشارت إلى عملية إغلاق شيء ما. على النقيض، فإن كلمة أن يحل، أشارت إلى إطلاق الطاقة، من خلال عملية فتح شيء ما.

هذه الطاقة التي يمكن ربطها أو حلها هي قوة الحياة نفسها، والتي من المقدر لها أن تهبط من السماء، وتشجع الفرد، ثم تصعد ثانية إلى السماء في تدفق حر ومستمر. فهذه الطاقة ربطت الأسمى بالأدنى، حتى إن الحياة البشرية على الأرض كانت دومًا مستوحاة وموجهة من فوق. لم يكن هناك انفصال بين الإنسان والسماء. فالحياة البشرية كانت كاملة ودائمة التجدد، لأنها كانت انعكاسًا دائمًا للكون بأكمله في لحظته الأصلية دائمًا.

فإن ربط هذه الطاقة حدث داخل الفرد، الذي من خلال التماثل والترابط، شبكها داخل نفسه. كنتيجة لعملية الانغلاق على الذات هذه، فإن دائرة تبادل الطاقة انكسرت. وتم إقصاء الفرد، والطاقة -التي كانت بهذه الطريقة- مربوطة على الأرض لم تتمكن من العودة لمصدرها؛ لذلك فإنها ربُطت أيضًا في السماء. أن تحل على الأرض المقصود بها أن تحل، أو تطلق، تلك الطاقة التي كانت مربوطة من قبل. بفتح الدائرة، يمكن للطاقة الآن أن تعود، وعليه يمكن أن يتم حلها في السماء.

كل هذا يتعلق قطعًا بكل شيء كنا نقوله عن الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، وكيف أنها تتداخل مع خبرتنا المباشرة بالحياة. فالانغلاق على أنفسنا هو بمثابة غلق دائرة الذات. سواء كنا ننتقد أنفسنا أم نثني عليها، كل مرة ننطوي فيها على ذواتنا فإننا نقصي أنفسنا. فأفكارنا المضللة تخبرنا بأننا نكمل الدائرة بالتعلق بهوية، وجعل أنفسنا نشعر بأننا حقيقيون، ولكن شعورنا الدائم بأننا ضائعون يثبت لنا أننا، في

الحقيقة، نعزل أنفسنا فقط من خلال أفعالنا اللاإرادية. كل مرة نحول فيها المحادثة إلى رغبات الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فبدلًا من أن نختبر اكتمال اللحظة الحالية والأشخاص الذين فيها، فإننا نقصي أنفسنا. كل مرة نتبع فيها هدفًا تقول لنا عقولنا إنه سيجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا من خلال تحقيقه، وننسى أن في العالم الأسمى كل شيء تم تحقيقه لنا بالفعل، فإننا نقصي أنفسنا. كما علق هنري فان دايك قائلًا: "النفس هي السجن الوحيد الذي لا يستطيع أبدًا أن يقيد الروح". "الفرد غير المستنير دائمًا ما ينغلق على ذاته، ولكن من هم منا ويرغبون في أن يختبروا حياة أسمى يجب أن يتعلموا أن يتحرروا.

لدينا فرص لا تُحصى كل يوم لنحل شيئًا ما على الأرض، لنفتح دائرة الطاقة، حتى يمكن أن يتم حلها في السماء. بدلًا من ذلك، فإننا نربط الطاقة. على سبيل المثال، قد تقابل صديقًا ما في الشارع. تتوقف لتتجاذب أطراف الحديث معه، فإنك تحاول أن توجه كل جانب من تواصلك معه لتحقق أهدافك الأنانية، وبقيامك بهذا فإنك تنطوي على نفسك. وبينما تسير مبتعدًا، تفكر في المحادثة، وتحكم على نفسك إذا كنت قد أديت بشكل جيد أو سيئ، وطيلة الوقت تقوم بربط المزيد من الطاقة في الدائرة الصغيرة الخاصة بذاتك.

قد تحاول أن تتأمل، وبدلًا من أن تفتح ذاتك على المجهول بالتخلي عن أفكارك عما هو التأمل، فإنك تغرق في أفكار وهمية عما يجب أن تشعر وتفكر به، وهكذا تغلق الدائرة مرة أخرى.

العلاج الوحيد لهذا الإقصاء المفروض ذاتيًا هو أن نحرر أنفسنا، ونعتقها من دائرة الذات. فإن ما نطلقه هو الطاقات التي لدينا، في

الماضي، كانت معروفة فقط بأنها تنزوي على ذاتها، لتشعر بكمال الذات، وهو ما كان في الحقيقة إقصاء للذات عن كل شيء حقيقي، وجيد، وأبدي.

هذا التفسير العميق والشافي للحياة لا يجدي نفعًا للأشخاص الذين لم يضبطوا أنفسهم قط متلبسين بجرم الانطواء، الذين لم يكونوا متيقظين قط للحظة المضبوطة التي يتم فيها ربط الطاقة ويبدأ الإقصاء. لكننا، لو كنا يقظين، يمكننا أن نلاحظ العملية وهي تحدث، وبذلك نحوز على فهم أعمق لكيف أننا كثيرًا ما نصير ضائعين في عالم الذات الصغير. عندما تمكننا مراقبتنا للعملية من أن نوقف سيرها، ونشعر بأنفسنا أننا بالفعل نتحرر من المشاعر الموجعة، فإننا نتشجع للسعي إلى المزيد من الكشف الذاتي. إليك مثالًا صغيرًا من تجربة حظيت بها؛ والتي أوضحت العملية بأكملها بالنسبة لي.

في إحدى العصريات، كنت أقود سيارتي خارج موقف السيارات؛ عندما كاد أن يتسبب لي اضطراب المرور وسائق استدار فجأة في حادثة. لحسن الحظ، لم يحدث شيء خطير، ولكن وأنا في طريقي، تركزت أفكاري على الحدث. كنت لا أزال متوترة بسبب الحادثة التي تفاديتها بصعوبة، وسعيت إلى إلقاء اللوم على السائق الآخر. في هذه اللحظة، حدث لي ما كان بالفعل معجزة بكل ما تحمله الكلمة من معنى. تذكرت فجأة درس جاي من الليلة السابقة، والتدريب الذي أعطاه لنا بأن "نتحرر". هذا التذكر دفعني إلى أن أصير مدركة لنفسي. فملاحظاتي أظهرت لي بكل وضوح أنني كنت في خضم عملية حبس نفسي في عالم أوجدته أفكاري عن الحدث. فلقد ظهرت فجأة شخصية مسيطرة

مؤقتًا لكي تقوم بتفسير الوضع، وهي الآن سعيدة بأن تحياها ثانية مرة بعد أخرى. فكان الأمر كأنني أرى بالفعل الأفكار وهي تحلق حولي، تمامًا مثلما تبدأ الرياح الحلزونية في تكوين العاصفة. مكنتني وقفتي من القبض على أفكاري وهي متلبسة بجرم الانغلاق؛ لقد اختبرت المشاعر الثائرة الناتجة، ورأيت كيف أن إدراكي للعالم من حولي كان يزداد ضيقًا أكثر فأكثر.

ثم، تتبعت هذا الصوت الجديد الذي دفعني للإدراك وحثني على التحرر. كان الأمر كما لو أنني كنت قادرة على الشعور بدائرة من الطاقة تنفتح لشيء أعلى وأبعد من وعيي الحالي. لقد تحررت من القشرة التي كانت تحكم قبضتها عليّ، وفررت للعالم الأكبر. بمجرد أن قمت بذلك، صار جليًا أنه لم يكن هناك أبدًا داعٍ لأن أتوه في ذلك العالم الصغير على الإطلاق. الشخصية التي كادت بالفعل أن تتعرض للحادثة اختفت في لحظة، بعد أن انتهت الواقعة. لم تكن سوى شيء مختلق من الخيال في اللحظة الحالية، ولم يكن لديها أي حق في السيطرة على حياتي بكل هذه المخاوف غير الضرورية نهائيًا والصور المكررة. إنه من كان أنا فقط في هذه اللحظة، كائن واعٍ، والجدير دائمًا، هو من كان له الحق في الوجود في تلك اللحظة.

كم مرة في اليوم يُثير حدث ما شخصية مسيطرة مؤقتًا؛ التي تقوم بعد ذلك بجمع الأفكار والطاقة لهذا الأمر، وتنغلق على ذاتها لتشكل ذاتًا مقيدة، وسجينة؟ كم مرة فوتنا فرصة الإمساك بهذه العملية، وإيقافها في منتصفها، والهرب؟ كل مرة تنطلي علينا خدعة الشخصية المسيطرة مؤقتًا للانغلاق على الذات، فإننا نُنتزع من الحياة الحقيقية. كل مرة نتحرر فيها، فإننا نمنح أنفسنا فرصة لكي نعيش الحياة في الشخص الأول.

قد يبدو الأمر بسيطًا جدًا، ولكن أكثر الأشياء الحقيقية في الحياة دائمًا ما تكون بسيطة. السر في الفوز بحياة جديدة هو أن ترفض الانطواء على ذاتك. بدلًا من ذلك، تقوم بالتحرر. تحرر من إحباطك، وخوفك، وحماسك الزائف. تحرر من الصورة الذاتية التي تسعى إلى أن ترسخ نفسها في اللحظة الحاضرة، وتتولى السيطرة بشكل مؤقت. افتح الدائرة. الذات الزائفة تريد أن تنغلق على ذاتها، حتى يمكنها أن تغلق الدائرة وتُشعر نفسها بالكمال. هذا هو كل ما تعرفه لتقوم به. هدفها هو أن تخلد نفسها. والترياق هو أن تتحرر.

أن نحرر أنفسنا يعني أن نصير مدركين أننا نقصي أنفسنا في كل مرة ننغلق فيها على ذاتنا، وبعد ذلك، عندما يأتي التحدي نرفض أن نقوم به. كل مرة نحرر فيها أنفسنا، نجد أنفسنا نطفو نفسيًا في نوع من الفضاء المجهول، حائرين بشأن الشخص الذي من المفترض أن نكونه في الوقت الحاضر. هذه الأحاسيس الجديدة قد تكون محيرة في البداية، ولكن بعد ذلك يتبادر إلى ذهننا أن هذه تجربة يجب أن نتمتع بها. عندما لا نحيا بعد الآن الحياة الزائفة بالعيش في داخل العالم المُختلق ذاتيًا الذي توجده عقولنا، فنحن أحرار في اختبار أنفسنا، كما نحن بالفعل والحياة كما هي في الحقيقة. ففي ملء اللحظة الأصلية للشخص الأول، لا نشعر بأننا مقصيون بعد الآن.

كيف تُحرر ذاتك من ذاتك

إنه لشيء أساسي لتحولنا الداخلي أن نغتنم كل فرصة للابتعاد عن الانطواء على الذات. العدو الحميم يريد أن يقصينا عن الحياة الحقيقية ويبقينا نحارب في العالم الصغير والمحدود الذي يُوجده. فبهذه الطريقة فقط يمكنه أن يُخلد نفسه. في بعض الأحيان، العالم

الذي يحبسنا فيه لا يبدو أنه ساحة حرب. في بعض الأحيان يبدو أنه ملعب، أو احتفال بالنصر، ولكنه دائمًا ما يكون مؤقتًا. ودائمًا ما يقود لخيبة أمل مطلقة، ويتركنا دائمًا نشعر بالإقصاء.

في الماضي، لم نكن نعلم أنه يمكننا رفض اتباع الشخصية المسيطرة مؤقتًا لساحة المعركة، ولذلك كنا دائمًا ما نذهب إلى هناك. نحن الآن نتعلم أن ساحة المعركة بأكملها هي خيال نستطيع أن نتفاداه كلية - إذا كنا متيقظين في اللحظة الحاسمة حتى نستطيع أن نبتعد عن الانزلاق فيها. هذه مهارة روحية خاصة، والتي يمكن بل وينبغي أن يتم تطويرها. كل جانب من ذاتنا المكيفة لا يريدنا أن نقوم بذلك. ليس لديها أي ميل لخبرة الشخص الأول. تريد أن يبقى كل شيء مألوفًا. عندما تشعر أن الأشياء تحدث كما يجب أن تحدث، فإنها تشعر بالارتياح وأنها ممسكة بزمام الأمور. إذا لم تحدث الأشياء كما ينبغي لها أن تحدث، تظهر شخصية مسيطرة مؤقتًا؛ والتي من الممكن أن تشعر بالخيانة أو الحيرة. كل منهما مناسب للطبيعة الزائفة، طالما أن جانبًا ما منها يلاقي نفسه ويعرفها من خلال تقييم الحدث.

من خلال القيام عن عمد بخلق ظروف تزيد من وعينا، فإننا نبدأ في اختبار الحياة بشكل مباشر، دون تدخل الطبيعة الزائفة. بالطبع يجب على كل منا في النهاية أن يأتي بظروفه الخاصة؛ التي من الممكن أن تحدث فيها تجربة تحرير الذات هذه، ولكن يقترح علينا جاي تدريبات عديدة يمكننا القيام بها؛ والتي من شأنها أن تضعنا في مواقف، حيث لا يكون في مقدور العقل أن يندفع بإجاباته المعتادة. من خلال القيام بأي من هذه التدريبات، فإننا نزيد من فرصنا في رؤية ما يعنيه أن نعيش في الشخص الأول:

١. ابحث وادخل في الظروف غير المألوفة؛ والتي لديها القدرة على تحديك نفسيًا أو شعوريًا. المئات من هذه الفرص تقدم أنفسها كل يوم. على سبيل المثال، بدلًا من أن تغط في النوم حتى الوقت الذي تستيقظ فيه عادة، انهض من الفراش في الوقت الذي تشعر به بالتيقظ في الصباح. فالشخصية المسيطرة مؤقتًا الكسولة تريد أن تنتظر ساعة التنبيه لتصدر صوتًا، أو عقارب الساعة لتشير إلى ساعة معينة. فهي لا ترغب في صدمة الاضطرار لمواجهة العالم دون وجود برنامج معدٍ. فتجربة الشخص الأول هي مواجهة اليوم في وقت غير معتاد، أن نصبح مدركين للنوع المختلف للضوء والأصوات الغريبة. جانب منك والذي دائمًا ما يستمتع بالعودة للنوم يشتكي بالفعل قائلًا: "ولكن لن يعجبني ذلك". في البداية، قد لا يعجبك هذا، ولكن هذه ليست الفكرة! الفكرة الحقيقية هنا أن ذاتك التي تقول إنها لن يعجبها ذلك ليست ذاتك الحقيقية. فهي الذات الزائفة. فإن هدفك هو تحديد هذا الشخص الثانوي ورفضه، وهو الأمر الذي تزداد سهولة القيام به، عندما ترى أنه لم يكن هناك أبدًا أي شيء جديد في حياته الثانوية.

٢. اجلس بهدوء مع نفسك، بمعزل عن كل أشكال الإثارة. لا تسمح لنفسك بأن تخلد للنوم. لا تقم حتى بالتأمل. اجلس فقط هناك بدون وجود أي شيء مألوف لتقوم به أو تحتفظ به، وكن مدركًا لكيف أن هناك شيئًا ما بداخلك يظل يخبرك بأن تقوم بشيء ما، أو يحاول أن يسحبك على مسار فكري أو آخر. كل مرة تلاحظ فيها أن أفكارك قد شردت، أعد نفسك للحظة

الحاضرة. كن واعيًا بمدى اختلاف شعورك بأن تكون منفصلًا عن كل ما يقول لك عادة من تكون. فأنت تواجه نفسك وجهًا لوجه. الآن، لا ترتكب خطأ تخيل الشخص "الروحي" الذي تعتقد أنك يجب أن تراه. واجه نفسك كما أنت. فأن تصير واعيًا لهذه الذات المجردة من كل أشكال الهوية المعتادة يعتبر تجربة الشخص الأول؛ التي يمكن أن تكون الخطوة الأولى لشق الطريق للوصول إلى عالم جديد تمامًا.

٣. تخل، عن عمد، عن إحدى الأفكار المحببة، وواجه الحياة بدونها. على سبيل المثال، ارفض أن تقوم بالحكم على سلوك شخص آخر، بالطريقة التي كنت ستقوم بها عادة. إننا عادة نقبل على كل تجربة بسلة مملوءة بالتوقعات والمتطلبات. ثم، بغض النظر عما إذا تحققت أم لا، نحن نعلم ماذا يجب أن نفعله. إذا تحققت نشعر بأننا مبررون؛ إذا لم يتم تلبيتها فلدينا مبرر لكي نشعر بالغضب أو الحزن. في هذا التدريب، نحن نعمل داخل أنفسنا لنتخلى عن كل التوقعات والمتطلبات المتعلقة بسلوك الأشخاص الآخرين. فنحن نراقب من يفعلونه فقط، ولا نقوم بأي حكم شخصي فيما يتعلق بقيمة أفعالهم أو معناها. من خلال القيام بهذا، فإننا نزيل أي مبرر خاص بالشخصية المسيطرة مؤقتًا للانغلاق على ذاتها، والحصول على هوية من خلال سلوك الآخرين. إذا فشلنا في هذا، وأدركنا أننا أصدرنا الحكم على أي حال، فإن وعينا الجديد يظهر لنا كيف أن هذه الأحكام كانت دائمًا مضرة لنا وللآخرين. وعليه، يصير كل

تواصل هو تجربة الشخص الأول، وقد يذهلك التأثير الفعال لهذا الشيء على جميع علاقاتك.

٤. حاول أن تقضي يومًا كاملًا حين يكون الوقت الوحيد الذي تتحدث فيه هو عندما يوجه لك الحديث. كما أن رد فعلك المبدئي لا بد وإن قال لك بالفعل، فإن هذا الشيء من الممكن أن يكون شاقًا للغاية في القيام به. فإن ضيقنا عند مجرد التفكير في القيام بهذا الأمر يثبت ما كنا نقوله منذ البداية: هناك جانب مهم في كل تواصلاتنا، وهو محاولة استخدامها لكي ننطوي على أنفسنا ونعزز الهوية. بينما نلاحظ كيف نشعر عندما نحاول أن ننتظر حتى يتم توجيه الحديث إلينا، فإنه يظهر لنا بوضوح أن محادثتنا كانت دائمًا تخدم مصلحتنا الشخصية. ونصبح أيضًا مدركين للأشخاص الآخرين، الذين نستمع إليهم الآن حقًا ربما لأول مرة. عندما لا تقفز شخصية مسيطرة مؤقتًا للأمام لكي تلاقي اللحظة الحالية، سيكون هناك شيء آخر، شيء ما عطوف وحكيم حقًا في كل التواصلات. عندئذ ستكون جميع اللقاءات جديدة، لأنها ستكون تجربة الشخص الأول.

٥. إذا كانت لديك مهمة لتقوم بها، ويمكن الانتهاء منها في خمس خطوات أو خطوة واحدة، فاتبع الخطوات الأكثر. إذا فعلت ذلك، فإن هناك شخصية مسيطرة مؤقتًا مألوفة ستتذمر بشأن مدى غبائك. ففي النهاية، لديك أشياء أكثر أهمية يجب أن تقوم بها. ماذا لو رآك شخص ما وأنت تتصرف بمنتهى الغباء؟ استمع بالفعل إلى ما تقوله هذه الأصوات. هل ما تريده منك أن تفعله بالفعل أكثر أهمية من تطوير إدراكك لوعيك

الذاتي الأعلى؛ الذي صُمم هذا التدريب من أجل إثارته. ما الشيء الذي بداخلك؛ الذي دائمًا ما يكون في عجلة لإنجاز الأشياء؟ إلى أين يذهب هذا الشيء؟ هل سبق أن وصل إلى "هناك"، وبقى في السكون الذي هرع من أجل الوصول إليه؟ تحدَّ هذه الذات وستختبر مشاعر لم تعرفها أبدًا. إليك بابًا آخر لتدلف منه لتجربة الشخص الأول!

هذه التدريبات تقودنا إلى عالم جديد تمامًا من فهم الذات. على الرغم من ذلك، فإن منافعها العديدة من الممكن أن يتم التقليل منها في البداية، لأنها من الممكن أن تجعلنا نشعر بالضيق.

هذا هو بيت القصيد بالضبط! نحن غير مرتاحين على أي حال. فالشخصيات المسيطرة مؤقتًا جعلتنا منغلقين على أنفسنا بشدة طوال الوقت، للدرجة التي أعاقت بها ضبابية الوعي إدراكنا لهذا الإزعاج. تمنحنا هذه التدريبات فرصة لنرى أن صورنا الذاتية ليست حقيقية، وليست لديها القدرة على مساعدتنا إذا تم الزج بنا في موقف جديد. أو نرى أيضًا أننا عندما نتخطى ضيقنا، فإن الحياة بدون الشخصيات المسيطرة مؤقتًا جيدة بالفعل. وأكثر من جيدة. فإننا نتذوق نوعًا مختلفًا من الخبرات. نبدأ الشعور بفوائد فتح دائرة الذات. مع الممارسة، فإن قدرتنا على إسقاط الشخصيات المسيطرة التي تريدنا أن ننطوي على ذاتنا، تزداد. فإننا نجد أنفسنا نفتح الدائرة أكثر وأكثر. ففي حالة الانفتاح المتنامية هذه، نشعر أننا نفتح السبيل لمصدر الطاقة الأسمى الذي يسمو بحياتنا لمستوى جديد. وعندما يحدث هذا، ندرك أن هذا كان الهدف الحقيقي لحياتنا من البداية.

انتصارك النهائي على العدو الحميم

في هذا الجزء من الكتاب، وجميع الأجزاء التي سبقته، طرحنا وناقشنا العديد من الأفكار الجديدة؛ التي ربما لم تأخذها بعين الاعتبار من قبل. الأفكار السامية كتلك الأفكار لا تصبح شريك حياتك المعاون من خلال قراءتها فقط. الأمر لا يسير بهذه الطريقة. فكما يصرح كل شيء في هذا الكتاب، يجب أن تتعلم حقيقة هذه الأفكار بنفسك. إذا كانت هذه الأفكار ستعود إلى الحياة من أجلك، يجب أن يحدث هذا في داخلك، ومن خلال تجربتك الحياتية الخاصة. لهذا السبب تم إعداد العديد من التدريبات الداخلية من أجلك. كل منها تمدك بطريقة جديدة تمامًا لـ"تعرف نفسك" - تكشف النقاب عن فرص جديدة واحدة تلو الأخرى، لتكتشف بنفسك ما إذا كانت هذه الحقائق عن حياتك والعدو الحميم هي بالفعل كما تم وصفها طوال منهج هذه الفصول التسعة الأخيرة.

ربما تكون الفكرة الأساسية المرتبطة بتقصيك الذاتي هي أن هناك شيئًا ما يعيش في داخلك، ويدعو نفسه صديقك، وناصحك، ومرشدك. فهو يتحدث بصوتك و"تسمعه" بأذنيك يقول إنه هو من تكون. ولكن في الحقيقة، هذه الذات ليست أنت. فهي ليست سوى مجموعة من ردود أفعال مهيأة، وآلية، والتي أتى بعض منها مع هذه الماكينة التي تدعى جسدك، والبعض أُكتسب من خلال العديد من تجارب الحياة المختلفة. لقد سمينا هذه المجموعة التي تُشكل ذاتك الزائفة "العدو الحميم". مثل أي مجموعة، فالعدو الحميم هو حزمة من الأجزاء، كل جزء غير مكتمل. هذه الطبيعة النفسية لا تتحدث حتى

بصوت واحد، ولكنها تتحدث من خلال العديد من "الذوات" التي نمت مع مرور الوقت للتعامل مع مختلف أنواع المواقف. لقد سمينا كل من هذه "الذوات" غير المكتملة الشخصية المسيطرة مؤقتًا: ذات مؤقتة، فهي نفسها ليست سوى اختلاق اللحظة التي تولد الظروف اللازمة لظهورها سريع الزوال.

فالأمر ليس أن هذه الذات التي كشف عنها النقاب حديثًا لا تخدم أي هدف على الإطلاق. في الحقيقة، بعيدًا عن كونها مؤذية، فإن بعضًا من جوانبها طبيعي وضروري لتواصلنا العملي مع العالم المادي. في نواحٍ معينة، تشبه هذه الطبيعة الزائفة مفهوم فرويد عن الأنا. فهو يعتبر الأنا كيانًا آليًا معقدًا (على الرغم من أنه شبهها بأنها متحجرة الشعور)؛ الذي تطور من خلال التواصل بين الذات والعالم الملموس. لقد اعتبر أن الأنا تكونت بالفعل لتكون خادمة للذات.

المشكلة في هذه الذات الزائفة، والتي تجعل منها العدو الحميم، هي أنها سيطرت على الذات! بدلًا من أن تكون خادمًا مطيعًا، أصبحت السيد، وسيدًا سيئًا! في ظلمة هذا الانقلاب اللاإرادي للواقع نشأ نوع من السبات النفسي؛ الذي نعست فيه الذات الواعية الحقيقية خلف جدار من الشوك، مثلما حدث مع الجميلة النائمة في القصة الخيالية. لقد سيطر الخدم على المملكة والقلعة، بينما ظل الملك الحقيقي غير معلوم. هذا هو وضعنا الفعلي: مقصيون عن الحياة الحقيقية، ومستلقيون خلف جدار الذات المعتمة. الهدف من التقصي الذاتي والعمل الداخلي هو إيقاظ الملك النائم الكامن في كل شخص منا، حتى يمكنه أن يحصل على السلطة الشرعية.

قد تسأل أيضًا: "ولكن، من هذا الذي يقوم بالعمل الداخلي؟".

لحسن الحظ، في داخل بعض الأشخاص، يوجد هناك القليل من الخدم الصالحين؛ الذين يشعرون أنه لا يوجد مستقبل لهم في الجنون الموجود في المملكة والقلعة، حيثما وجدوا أنفسهم يعيشون. ربطوا مصيرهم بالملك النائم الذي يعملون بكد لإيقاظه. على الأرجح، أنه واحد من هؤلاء الخدم الصالحين والمخلصين في داخلك الذي يقرأ هذا الكتاب الآن، والذي تشجع من خلال هذه الحقائق المدعمة، وتم تحفيزه مرة ثانية ليواصل جهده أو جهدها المقدس. عندما يستيقظ الملك الحقيقي، ستتم إثابة هذا الخادم الصالح، لأن تصرف التضحية الذاتية الواعية وهبه، أو وهبها، حياة جديدة تمامًا - حياة حقيقية - حياة عادلة.

بينما نثابر في هذا العمل الداخلي المميز لإيقاظ الذات، من الممكن أن نجد مخاوف جديدة: مخاوف بعيدة ولكن واضحة عما سيحدث لنا إذا ثابرنا بمجهودنا لتحرير أنفسنا من أنفسنا.

من سنكون؟ من سيقوم بالأشياء الضرورية التي يجب القيام بها؟ هل سنظل نتذكر كيف نخبز فطيرة التفاح أو نصلح المكربن؟ هل سيتعين علينا التخلي عن "هذا" أو "ذلك" الشيء الذي لا نزال نحبه، ولكننا نشك في أنه محبط للذات؟ استمع إلى جواب الواقع رجاءً: كل المخاوف الذاتية كتلك غير ضرورية.

من الخارج، ستظل أنت وحياتك تبدوان كما أنتما لجميع الناس في العالم؛ الذين لا يعرفون أي شيء عن عملك الداخلي. نعم، قد تبدو أكثر هدوءًا من الشخص العادي. أغلب الظن أنك لن تنخرط في الأحاديث التافهة كما كنت تفعل من قبل. ستحسن علاقاتك. مع ذلك، الحقيقة

هي أن طبيعتنا الزائفة هذه ليس من المفترض أن تختفي بالكامل. ولكنها تأخذ مكانها الصحيح. لا يزال لدينا ذكرياتنا، المهارات التي تعلمناها، الأشياء الشخصية التي نحبها ونمقتها. في الحقيقة، الذات الزائفة تصير بالفعل أفضل عند قيامها بالشيء المقدر لها القيام به، ولكن هذه الذات المشروطة مع كل صراعها القديم لم تعد عدوًا حميمًا. لقد تم تحويلها لغرضها الصحيح. إنها لا تحكمنا بعد الآن، عوضًا عن ذلك، فإنه يتم استخدامها بواسطة شيء حقيقي في داخلنا. فالخدم لا يديرون القلعة بعد الآن. فهناك حالة من الوعي العالي الحقيقي تمسك بزمام الأمور، وتلاقي العالم، عالمةً أنه لا شيء بإمكانه أن يستولي على مكانتها المرموقة فيما عدا شيء أسمى.

ستختبر كل هذا بنفسك في يوم ما، إذا واصلت هذا العمل الداخلي الرائع. الواقع ينتظر أي شخص يبذل الجهد ليرى أن ذلك العدو الحميم، الذي بدا نذير شؤم شديدًا، لم يكن له أي وجود حقيقي على الإطلاق. لم يكن هناك بالفعل معركة لنخوضها على الإطلاق، ولكنْ شيء ما لنراه. لخص جاي هذا بمنتهى الوضوح كالآتي: اقرأها قدر ما يتطلب الأمر من وقت لتسمح لرسالتها الخاصة بانتصار الذات الكامل، بأن تزيد من سرعتك في طريقك للفوز بالحرب ضد العدو الحميم:

> الصراع الحقيقي الموجود في بحثنا عن النصر الذاتي هو أن نغير طبيعة هذا الصراع. هناك نوع جديد تمامًا من العمل مطلوب: يجب أن نوقف صراعنا حتى نصير منتصرين على عدونا المدرك، وبدلًا من ذلك نكافح لكي نتحالف مع ما كسب المعركة بالفعل.

ملخص خاص

... تجرأ على الابتعاد عن جميع العلاقات النفسية والعاطفية المألوفة، ولكن عديمة النفع التي تمنحك ذاتًا مؤقتة ولكن غير مرضية. هويتك الحقيقية تناديك. ولكن لكي تسمعها، يجب أن تكون مستعدًا لأن تتحمل، طوال الفترة التي يقتضيها الأمر، الخوف من الشك الذاتي. هذا النوع من التخلي الظاهري عن الذات يتحول في النهاية إلى أعظم فرح، حيث إنه يصبح من الواضح أكثر فأكثر أن الشيء الوحيد الأكيد بشأن الخوف أنه دائمًا ما سيساومك. عندما يتعلق الأمر بمن تكون حقًا، لا توجد مساومة.

هناك لغز عظيم. فقط حين تعرف من لا تكون، ستعرف من تكون حقًا. استمع إلى نداء طبيعتك الملكية. لا تخف من المناطق المفتوحة. ابحث عن الحقيقة، وليس الأمان. وستنجح أنت أيضًا في الوصول لذاتك الحقيقية.

جاي فينلي

سر تحرير الذات

١٠

هذه أكبر عقبة في انضباطنا الروحي، والتي في الحقيقة، لا تكمن في التخلص من الذات الزائفة بل في إدراك حقيقة أنها ليس لها وجود من البداية.

توماس ميرتون

الإجابات الفعالة التي تساعدك على مساعدة نفسك

يتلقى جاي العديد من الخطابات من قراء ممتنين، والذين يبحثون عن فهم أعمق لحياتهم، من خلال المبادئ السامية كتلك المعروضة في هذا الكتاب. من أجل إلقاء المزيد من الضوء على المدارك المميزة لمعرفة العدو الحميم، ولمساعدة القارئ بشكل أفضل في مساعيه أو مساعيها لتطبيق العمل الداخلي المقترح، يقدم هذا الفصل الأخير العديد من إجابات جاي المكتوبة للاستفسارات المتواصلة للطلبة.

كما ستقرأ، فإن محتوى تعليقاته الشخصية تتراوح ما بين كونها واسعة النطاق جدًا إلى كونها محددة للغاية، وشخصية للغاية. فهي، في كل الأحوال، تثقيفية وتشجيعية. لقد تم ترتيب هذه الخطابات للمساعدة في دعم وتلخيص أفضل الفصول التي تمثلها. من أجل إنعاش ذاكرة القارئ، هناك ملخص موجز لكل فصل متوفر في بداية كل قسم من الرسائل.

ملاحظة مختصرة من جاي فينلي على هذا الفصل

واحدة من أكثر الاكتشافات المذهلة على مر طريقك الصاعد إلى الانتصار الذاتي أنك تقريبًا لست وحيدًا في صراعاتك ومعاناتك، كما تجعلك بعض جوانبك من جوانبك تعتقد.

فالجانب التشجيعي من اكتشاف هذا العجز العام المتفشي في كل الأشخاص من حولك هو أنك ستبدأ في أن ترى كيف أن كل ما اعتبرته دومًا أنه مشكلتك "أنت" فقط، هو في الحقيقة ليس "مشكلتك" على الإطلاق -من ناحية كونها شخصية- بل إنها تتعلق بمستوى من الذات؛ مغروس في كل شخص يعيش تبعًا لتلك الطبيعة الجاهلة ذاتها.

هذه المعرفة وحدها، بمجرد أن يتم إدراكها حتى ولو بقدر قليل، تبدد الظلام الذي اعتقدت سابقًا أنه يوجد في روحك فقط. ولكن مع ضوء الحقيقة البازغ هذا تأتي فائدة أخرى، سيكشفها لك هذا الفصل الأخير باختصار.

بما أن آلامنا ومشاكلنا في الحقيقة ليست فريدة من نوعها، فيما عدا هذا الشكل المحدد الذي تدعيه، بسبب ظروف حياتنا الشخصية، فإن هذا أيضًا يعني أن الأسئلة الأساسية التي لدينا عن كيفية تسوية هذه الصراعات مشتركة على نحو كبير بالنسبة لنا جميعًا.

اسمح لهذا الجزء المقبل المختص بالأسئلة والأجوبة بأن يثبت لك أنك لست وحدك - سواء من ناحية كونك "الشخص الوحيد" الذي يشعر بما تشعر به، أو الإدراك الصحيح بأنه هناك، بالفعل، طريقة للفوز بالحياة الجديدة التي تعرف في أعماق قلبك أنك يجب أن تحياها.

ملخص الفصل الأول

الرجال والنساء التعساء يحاربون من أجل خلق مكان لأنفسهم، فيما ينظرون إليه على أنه عالم عدائي، وأن يحموا أنفسهم منه. ولكن بغض النظر عما تقوله أفكارنا لنا، فإن العدو ليس بخارجنا. فالعدو يوجد في داخلنا: ردود أفعالنا الآلية، وغير الواعية التي تخلق عالمًا مهددًا من خلال اعتقاداتها الخاطئة. هذه المجموعة من الاستجابات الآلية المشروطة وحشد الصور الذاتية الزائفة التي تخلده هي "العدو الحميم". فالحل اللازم لمشاكلنا لا يكمن في "إصلاح" ما نراه على أنه المشكلة "بالخارج هناك". ولكن عوضًا عن ذلك، يجب أن نتعلم إدراك ردود أفعالنا الآلية التي "بالداخل هنا" ونتخلى عنها؛ في ذلك المستوى الخاص بالذات التي أوجدت المشكلة في البداية. بينما نتعلم كيف نطلع على أنفسنا، فإننا نزيد من قدرتنا على اختيار طريق الضوء والإدراك. هذا هو الانتصار الداخلي الذي يضع حدًا لكل المعارك.

سؤال: لقد كنت أدرس هذه الأفكار إلى حين، وعلى الرغم من أنني رأيت بعض التطورات، فأنا ما زلت أنا. ما زلت أشعر بالإحباط. ما زلت أتعرض للخداع من قبل الآخرين. فالناس لا يقومون بأي شيء سوى الخيانة، أنا فقط لست قويًا بما يكفي لتحمل هذا. ثم، إنه ليس من السهل أن أواجه حقيقة أنني لا أكون دائمًا ما أقول إنه أنا. أتمنى فقط لو أعرف بشكل قاطع إذا كانت هناك نهاية سعيدة بعد كل هذا الجهد.

الإجابة: عزيزي دي. بي. من المحتم أن ننتكس عائدين إلى أنفسنا الأولى مرة بعد أخرى، قبل أن نتمكن من البدء في معرفة طبيعة ما يزعجنا بالفعل، لأن المشاكل التي يواجهها كل منا هي مشاكل داخلية غير معروفة، سواء كنا نراها في الوقت الحالي بتلك الطريقة أم لا. وحيث إن هذه الآلام التي نواجهها أصولها توجد في اللاوعي، فإن التيقظ للوصول لوعي جديد هو الحل الوحيد. لهذا السبب فإنه من

المهم جدًا أن تثابر في العمل الداخلي. فإنه فقط من خلال المثابرة الواعية يهتدي المرء في النهاية إلى تلك الدروس الروحية؛ التي لا يمكن تعلمها بطريقة أخرى. دي.، هذه الدروس يمكن تعلمها، وستحصد ثمارها.

لم يقل أحد قط إن الطريق الداخلي سهل. وإذا قال أحد ذلك، فإما أنه لم يجتزه أبدًا، أو الطريق الذي وصفه لم يكن سوى حلم يقظة. على الرغم من ذلك، فإنه لا يوجد شيء أسهل من رؤية أنفسنا كما نحن في الحقيقة - حالما نضيق ذرعًا من التظاهر. عندئذ، سيمتد الدرب الحقيقي من أمامنا، وفي عملية التخلي الإعجازية تأتي ملاقاة الحياة الجديدة التي كنا نتوق إليها من البداية. إنه لغز عظيم بالفعل، ولكن مرة أخرى، من الممكن أن يتم حله، ويصير الكنز ملكًا لك.

سؤال: عندما أقرأ كتبك، فإن جزءًا مني يستشعر الصدق فيها، ولكن في بعض الأحيان يبدو الأمر شاقًا للغاية. وأسأل نفسي: "لمَ يتعين عليّ أن أرى كل هذه الأشياء السلبية عني؟" إنه أمر مهين للغاية ومؤلم! ألا توجد هناك طريقة أسهل؟".

الإجابة: عزيزي إم. آر.، إن الألم الذي تشعر به ليس كما يبدو. إنه يبدو فقط أنه ناتج عن دراستك لهذه الأفكار الجديدة. رجاءً، حاول دائمًا تذكر ما يلي: الألم الذي قد تلقاه من دراسة الذات وملاقاة أي فكرة جديدة ليس خطأ الفكرة الجديدة. فإن الألم ينتمي إلى -بل ويأتي من- تلك الحالة الحالية لذاتك التي تقاوم رؤية ما يكشفه الدرس الجديد عمن اعتقدت أنه أنت. فإن نظرة عن كثب توضح أن أي أسى يتعلق بأنفسنا على أنفسنا يثبت أننا انحزنا إلى الجانب الخطأ في الحرب الداخلية. فإنا معاناتنا لا تثبت أننا نعلم ما هو الشيء الصحيح، فإنها بالأحرى توضح أننا لا نفهم أنفسنا أو وضعنا الداخلي الفعلي. ثابر!

سؤال: القرار الذي أواجهه ألقى بي في العذاب. كيف يمكنك أن تعرف مقدمًا ما أفضل طريق لتسلكه؟ أنا لا أريد القيام بالاختيار الخطأ،

وابنتي تواصل الضغط عليّ لأتصرف. كيف يمكنني أن أقيّم اختياراتي لأعثر على إجابة؟ هل أنا حتى على علم بجميع اختياراتي؟

الإجابة: عزيزي إن. إن.، إن الأشياء الشخصية التي نختار أن نقوم بها، أو لا نقوم بها، لا تحدد أبدًا بقدر كبير جودة حياتنا. بل بالأحرى، إنها تلك الروح التي نعانقها من لحظة لأخرى هي التي تجعلنا ما نحن عليه، وهذا ما يعطينا خبرتنا في الحياة. وجمال هذا الاكتشاف يحررنا لكي نتخذ "المخاطر الواعية"، لأننا شيئًا فشيئًا نصل إلى الإدراك التحريري للحياة بأن في كل الأوقات تكون المواقف الوحيدة التي نواجهها هي أنفسنا.

ملخص الفصل الثاني

عندما نشعر أن هناك شيئًا في الحياة أهم من محاربة موقف مؤلم، واحدًا بعد الآخر، فإننا بذلك ندعو الحقيقة الشافية. فقط حين نقول بصدق "أنا لا أفهم هذا الألم"، سيكون هناك فرصة للحقيقة لكي تكشف لنا عن فهم جديد؛ والذي يقوِّم "الطريق المعوج". كل موقف مؤلم في الظاهر ليس سوى ائتلاف مؤقت لمجموعة من العوامل، مع كون إدراكنا واحدًا من أهم العوامل المساهمة. ومع الوقت، تتغير جميع الظروف. وعليه ينصح الحكماء بأن "هذا أيضًا سوف ينقضي". عندما نتوقف عن تقدير الإحساس بالذات الذي نستمده من تعاستنا، ونتراجع عن مشاركتنا اللاواعية في تخليد الأزمة، فإن المشكلة تتلاشى من تلقاء نفسها. فإن نمونا الداخلي يغير أي ظرف خارجي.

سؤال: لقد كنت أسعى جاهدًا إلى "أن أنجح في حياتي"، ولكنني لا أزال أصل لطريق مسدود. كل مرة أقترب فيها من النجاح، يحدث شيء ما يفسد خطتي. لقد بدأت أشك في أنني مَن أقضي على نفسي، ولكن إذا كان هذا حقيقيًا، فأنا في ضياع شديد. هل من الخطأ محاولة أن أكون ناجحًا؟ ولماذا لا أسمح لنفسي أن أصير ناجحًا؟

الإجابة: صديقي آر، هناك في الحقيقة إجابات لأسئلتنا، إجابات صلبة، وكاملة، والتي يمكنها أن تضع حدًا لإحباطاتنا. ولكن هذه الإجابات يجب أن تأتي إلينا من مستوى أعلى من الاضطراب. بمجرد إدراك هذا المبدأ المهم، فإن حياتنا تصبح مركزة على العمل على طرق من شأنها أن تسمو بفهمنا؛ لأننا الآن نعرف أن: العراقيل التي نواجهها -ونشعر بها- هي انعكاسات لمستوى حياتنا "الحالي". التغير، من خلال تخطي، هذه المراحل، هو بمثابة إزالة عقباتها.

لقد رأيت بالطبع إلى الآن أنك كلما أصررت أكثر على النجاح، صار النجاح أكثر مراوغة. هناك أسباب حقيقية لهذه الظاهرة، أسباب، بمجرد أن يتم فهمها، فإنها لن تحررنا فقط من إحباطاتنا السابقة، ولكنها، على نحو يوحي بالمفارقة، توصل إلينا ما كنا نرغب فيه منذ البداية!

سؤال: لقد استجمعت من كتبك أنه يجب علينا ألا نعلق في مخاوفنا المالية، ولكن في العالم العملي، أنا لا أعرف كيف تتفادى ذلك. مؤخرًا، قمت ببعض القرارات السيئة بشأن العمل، والآن يبدو الأمر وكأنني من الممكن أن أخسر كل شيء تطلب مني أعوامًا لكي أشيّده. كان يجب عليّ أن أكون أعقل من أن أرتكب تلك الأخطاء. بالعودة إلى التفكير في هذا الأمر، أنا لا أعرف حقًا ما الذي أصابني. فأنا الآن لا أشعر بالثقة في نفسي بأنني سأقوم بأي شيء صحيح بعد الآن، وأسأل إذا كنت قد علمت حقًا يومًا ما، ما هو مناسب لي أو لأي شخص آخر.

أشعر أن الأفكار الروحية تحمل الإجابة؛ ولكنني فقط لا أعرف كيف أطبقها في موقف كهذا. كيف يمكن لـ"فكرة" أن تساعدك عندما تواجه عدم قدرتك على الاعتناء بنفسك وعائلتك عند أكثر مستوى أساسي. أظن أنني كنت أعتقد دومًا أن المال والمقتنيات سيبقياني في أمان. والآن بما أنني أفقدهما، فأنا أشعر بالخوف.

الإجابة: عزيزي جيه، في البداية، مشاعرك الدالة على الضعف هي علامات على أنك بدأت تفيق إلى حد ما. بينما يكتشف الإنسان المزيد

والمزيد عن الحقيقة التي كثيرًا ما تكون مهينة، والمتعلقة بمستواه الحالي في التطور، فإنه يدرك أيضًا أنه غير متحكم في شيء سوى مبرراته التي يستطيع أن يختلقها لنفسه عن إخفاقاته. فظهور الشعور بأنك غير قادر على الاعتماد على ما اعتدت عليه دومًا في أن يدعمك في الأوقات العصيبة، هو علامة جيدة تبشر بإمكانية تعلم الاعتماد على شيء يتخطى ما قبلته دومًا على أنه ذاتك، شيء لن يخذلك في وقت الشدة! هذا هو ما نعمل لأجله!

فيما يتعلق بما يجب القيام به بشأن تلك المخاوف الخاصة بعدم الحصول على ما يكفي، إلخ، فإنك يجب أن تعتني باحتياجات عائلتك العملية. هذه مسئوليتك، ولكن -من ناحية أخرى- اسأل نفسك الأسئلة التالية: هل يمكن لشيء أخاف من العيش بدونه أن يكون يومًا ما مصدرًا لبسالتي؟ الإجابة بوضوح هي لا، رنانة! ولكن ماذا يعلمنا هذا الاكتشاف؟

ما الخير في شيء قد نحصل عليه من شيء، وكل ما يمكن أن يفعله من أجلنا هو أن يجعلنا نخاف من أننا يومًا قد لا نحصل على ما يكفي "منه"- أيًا كان "هذا الشيء": مال، تأييد، عائلة، أصدقاء، إلخ. يجب أن نضيق ذرعًا من كوننا خائفين من أنه يومًا ما قد لا نحصل على ما يكفي مما يوجد في حياتنا، والذي أثبت بالفعل أنه عاجز عن جعلنا بشرًا جسورين. مشكلتنا هي الخوف نفسه، وليس هذا الشيء الذي يخبرنا ذلك الخوف القابع في داخلنا أننا يجب أن نحوز عليه، لكي نحوز على ذواتنا. ضع هذه الفكرة في اعتبارك، واسمح لها أن تظهر لك قوتها الخفية.

سؤال: حسنًا، جاي، أنا سعيد بأنني أبلغك أن الأمور أخيرًا تبدو أنها تفلح. كل المشاكل التي كنت أعاني منها في العمل انحلت، وقابلت امرأة يبدو أنها متعقلة، ولكنني لا أريد الانزلاق في الشعور بالرضا الذاتي بشأن كل هذا. هل لديك أي نصيحة؟

الإجابة: عزيزي، جيه. بي.، أنا سعيد لمعرفتي بأن جميع الأمور تسير على ما يرام بالنسبة لك. فالفترتان الأكثر أهمية اللتان يستطيع فيهما الإنسان أن يعمل بكد أكثر في عمله الداخلي من أي وقت مضى، هما عندما تبدو الأمور وكأنها تسير على أفضل ما يكون، وعندما تسير في الاتجاه المعاكس. بمعنى آخر، لا تدع الفأل الجيد أو السيئ يبعدك عن عملك الداخلي. كل شيء في الحياة يتحول. الحقيقة وحدها تواجهك دومًا بابتسامة.

ملخص الفصل الثالث

الحالات السلبية هي مثل الأرواح الدخيلة التي تغزو أنظمتنا النفسية بدون وعي منا. بمجرد أن أقامت هذه القوى الدخيلة في داخلنا، فإننا نقبل هذه الحالات وننميها بدون وعي، لأنها تمنحنا شعورًا قويًا بالذات. فمن خلال اهتمامنا، نمنحها قوة حياتنا، ونعثر على الأسباب لنبرر وجودها. إن ما نكرهه ونخشاه ليس شيئًا حقيقيًا، وإنما هي أفكارنا الخاصة التي تفسر الموقف على أنه سيئ - عدو من اختلاق عقلنا! يمكننا التخلي عن إعجابنا بهذه الأرواح الدخيلة، ونراها على أنها حالات عابرة، التي هي عليها. لا يتعين علينا أن نحاربها أو أن نذعن لها، لكننا نحتاج فقط إلى أن نستيقظ ونصمت في حضورها. بهذه الطريقة، فإننا نحرمها من طاقة حياتنا، ولا نصير محاصرين بعد الآن من قبل أعداء قمنا باختلاقهم بأنفسنا.

سؤال: (الخطاب يبدأ بقصة عن كيف أن كاتب الخطاب خسر نقوده في صفقة تجارية بعد أن تم خداعه من قبل رجلين)، أنا أشعر بالخجل لاعترافي بهذا، ولكنني غاضب ومستاء - شعوران ظننت أنني تغلبت عليهما بنجاح. إنه ما زال من الصعب أن أصدق بأنه كان في إمكاني الانخداع بواسطة عملية الغش الواضحة هذه، والرجلان اللذان ظننتهما أصدقائي سرقا مني ما تمنيت أن يكون إرث أبنائي. فأنا متقد من الداخل بمشاعر الغيظ، والشعور بالذنب، والقلق على ما سيفعله أبنائي الآن. أعرف أن هذا الشعور يقتلني، ماذا كنت ستفعل لو كنت مكاني؟

الإجابة: عزيزي الدكتور. إتش.، لا توجد كلمات فلسفية يمكنها أن تواسيك في أوقات المعاناة الشخصية هذه كتلك الموجزة في خطابك لي، لذا فإنني لن أقدم أيًا منها. ولكنك، سألت، كيف كنت "سأتعامل" مع الموقف لو كنت مكانك. بداية، كنت سأستجمع كل شيء يمكنني إيجاده في داخلي، مهما كان الثمن من الناحية الشخصية، كنت سأرفض أن أكون مشفقًا على ذاتي.

ثم كنت سأبدأ مرة أخرى، من البداية، مهما كانت تلك البداية، وأينما قد تأخذني. لا توجد قوة على وجه الأرض في مقدورها التدخل في هذه النية وهذا العمل.

ثم، بدلًا من الوقوع في اليأس بسبب خسائري، سأفحص بعناية الشيء الذي يوجد في داخلي، ويشعر بأن قيمتي كلها تتمثل في المال، أو في أي شيء يقول لي إنني خسرته، ثم أبدأ في الانشغال بأن أفقد الاهتمام بتلك الطبيعة التي تدعو نفسها باسمي.

إن كراهية شخص ما، أو شيء ما تدمر الشخص الذي يكره. هذا قانون روحي بيّن، لذا سأقوم بكل ما أستطيع للتخلي عن استياءاتي بأن أرى أن كل ما أقوم به هو أنني أدمر نفسي بطاقات مهدرة، والتي من الممكن استثمارها لتحقيق أهداف مثمرة.

وفي النهاية، سأفكر جديًا، ليس في الشيء الذي أظن أنني لن أقدر أن أتركه لأبنائي، بل بالأحرى فيما أمنحه لهم، من خلال توجهاتي الفكرية ونموذجي الحالي. ثم بعد ذلك، على قدر ما قد يكون من الصعب أن أوضح هذا بالأفعال، إلا أنني سأجعل الأمر واضحًا كما ينبغي من خلال تصرفاتي المُعدلة بأن الرجل ليس بما يملكه، ولكنه، بالأحرى بما يتملكه. وبما أنه من الممكن أن تختار ما يتملكك، والذي تبدأ في اختياره بأن ترفض أن يتم امتلاكك بواسطة الأرواح المظلمة، هذا يعني أنه يمكنك أن تختار، مرارًا وتكرارًا كلما اقتضت الضرورة، لصالح ما هو مفيد وحقيقي لك بشكل أصلي.

سؤال: يبدو أن كل مرة أقترب فيها من تحقيق تقدم هائل، تتحكم في بعض المشاعر السلبية، وأشعر أنني أكثر ضعفًا، وأقل قدرة على معالجة أي شيء أكثر من أي وقت مضى. على سبيل المثال، فأنا في الحقيقة حظيت ببعض الأيام القليلة التي شعرت فيها بالسعادة، ثم داهمني هذا الاكتئاب الذي تملكني لمدة أيام. لم أتمكن من العمل على ذاتي، أو حتى ألتقط كتابًا طوال هذا الوقت. وهذا الأمر يجعلني أتساءل إذا كان هناك أي أمل بالنسبة لي، وإذا كان من الأفضل ألا أواصل التغيير من نفسي على الإطلاق.

الإجابة: عزيزي، إس. إس. دعني أبدأ، بأن أخبرك بأنه مثلما توجد قوى إيجابية تعمل من أجل مساعدتنا على الفوز بحريتنا الروحية، فإن هناك أيضًا تلك القوى التي توجد فقط لتمنع نجاحنا الداخلي. هذه القوى السفلى يجب أن تحاول، وأن تسد منفذ هروبنا لأننا عندما نجده، فإن هذه القوى اللاروحية تموت تبعًا لذلك.

لذا، لا تهتم، أو اهتم بأقل قدر ممكن على أي حال، بما يقف في طريقك. أعرف أنه ليس من السهل القيام بهذا، ولكن راقب عن كثب ما تعرف أنه حقيقي، بدلًا من أن تتركه يوجه بواسطة قوات مخيفة، حتى يمعن النظر فيما تريد هذه القوات أن يراه. السلبية المتزايدة التي نشعر بها ونحن نمضي قدمًا عبر الطريق هي عبارة عن المجهود المتزايد لقوى الظلام من أجل أن نحول عن طريقنا. أنا أعلم أن هذا صحيح. وستعرف أنت أيضًا ذلك إذا ثابرت فقط. لا يمكن لشيء حقيقي أن يقف في طريقك، وكل شيء حقيقي يريدنا أن ننجح.

حاول دومًا أن تتذكر ما يلي: كل المشاعر السلبية هي مجرد أوهام القوة، وليست قوى حقيقية في أنفسها ومن ذاتها. ولكن السبيل الوحيد لكي نتعلم هذا السر، الحقيقة التي تحررنا، هي أن نواجه هذه الحالات بفهم جديد وأسمى لطبيعتها الحقيقية.

سؤال: ابني الصغير يثير أعصابي للغاية! أنا فقط لا أستطيع السيطرة عليه. أحاول أن أكون محبًا معه، كما يقول الخبراء، ولكنني لا أستطيع تحمله لفترة طويلة. ثم يقوم بشيء يتخطى حدود صبري، وأعنفه، وهو

الشيء الذي يتبعه شعور كبير بالذنب. معلموه في المدرسة يستمرون في إرسال خطابات إليّ ليخبروني كم هو مثير للمشاكل، ولكن يبدو أن أيًا ما يقومون به معه فإنه يجعله أسوأ. فإنهم يجعلونه يفلت من العقوبة، طالما أنه لم يؤذِ طفلًا آخر بدنيًا، ومع نهاية الأسبوع المدرسي يصير خارج السيطرة تمامًا. لقد كنت أقرأ كتبًا بخصوص هذا الموضوع، ولكن يقول لك كتاب ما بأن تكون متساهلًا (وهو الشيء الذي أعلم أنه لا يفلح)، ويخبرك كتاب آخر بأن تكون صارمًا (وهو الأمر الذي يجعلني أشعر بالذنب). أنا أشعر بالحيرة من أمري. هل هناك إجابة حقيقية لكل هذا؟

الإجابة: عزيزي، دي. إف.، الإجابة الحقيقية لسؤالك هي أنه لا يمكننا منح أي شخص أي شيء نحن لا نمتلكه أنفسنا.

أغلب المعلمين المزعومين يعالجون هذه المشكلات الخاصة بالسلوك بالطريقة نفسها التي تعاملوا بها مع سلوكهم العصابي - بمعنى آخر، إنهم ليس لديهم أدنى فكرة عما يجب القيام به بشأن الحالات السلبية. لذا، فبدون معرفتهم بكيفية معالجة أنفسهم، فيما عدا معرفتهم بكراهيتهم للطريقة التي تمت معاملتهم بها عندما كانوا يشبون عن الطوق، فإن الأسلوب الوحيد الذي يمكنهم أن يقدموه هو الأسلوب المخالف للأسلوب الذي لم يفلح معهم. لا يمكن لضد أن يزيل حالة يتسبب نقيضه في وجودها.

يجب أن يتم تهذيب جميع الأطفال، ولكن هذا لا يعني أن تتم معاقبتهم بالحالات السلبية التي توجد لدى المشرفين البالغين. هناك ما يسمى بالصرامة الحنونة، والتهذيب الشديد، والتوجيه المتشدد. نحن لا نعامل الأطفال بصورة صحيحة، حتى يكبروا ويتعلموا القيم الصحيحة، لأنه عندما يحين الوقت لنصير أشخاصًا صالحين، هناك خطأ متبقٍ فينا: الغضب، والخوف، والسخط. أنت تعرف القصة. فبدلًا من مواجهة ضعفنا، فإننا نقبل بضعف الطفل، ونأمل أن يأتي بنتيجة جيدة؛ لأننا نقول بأننا نقوم بالأسلوب "المحب" من خلال السماح للأطفال بالعثور على طريقهم. لا تسئ فهم ما أقوله.

إنه من الضروري قبول نقاط ضعف الطفل، ولكن يجب ألا يبدأ الطفل بقبول حالاته/حالاتها، أو تصرفاته/تصرفاتها، السلبية على أنها ضرورة. ماذا يمكن أيضًا أن يفعلوه إذا كان هذا ما نفعله معهم؟

ملخص الفصل الرابع

الناس ليسوا ذواتًا منفردة، يظهرون بها، ولكنهم ذوات متعددة على نحو سري. فعندما نقوم بدون وعي بربط أنفسنا بكل "أنا" مختلفة، والتي تجذب الأنظار فإننا نعتقد على نحو خطأ أنها هي من نكون، ولكنّ كلًا من هذه الذوات هي مجرد نتاج لاقتران مؤقت للظروف. هذه الذوات المتغيرة، أو الشعور المزيف بـ"الأنا"، تتولد دائمًا من طبيعتنا الزائفة المكيفة. كل "أنا" مؤقتة تسمى الشخصية المسيطرة مؤقتًا، فهي تظهر فجأة للتعامل مع مواقف "تراها" الطبيعة الزائفة، ولكن هذه "المواقف" التي نتصارع معها ليست في الحقيقة سوى تفسير للحياة - وهو نفسه نتاج لاستجابة مشروطة للأحداث. الشخصية المسيطرة مؤقتًا ليست لها قوة ثابتة. فهي تتغير كما يتغير اقتران ظروف الحياة. فإن ملاحظتنا لتلك الحقيقة هي المفتاح للتغيير من علاقتنا مع الذات الزائفة. عندما يتسبب وعينا المتنامي للشخصيات المسيطرة مؤقتًا في أن تتلاشى قوتها، فإن شيئًا ما حقيقيًا ودائمًا يبدأ في الكشف عن نفسه من الداخل.

سؤال: كنت آمل أن تصير الأمور أسهل بالنسبة لي، عندما أتقدم في العمر، ولكن يبدو أنني يوميًا أواجه مشاكل في عملي، والناس يتوقعون مني دائمًا التصرف بشكل معين، وأنا لا أعرف فحسب متى يجب فعل ماذا. كلما قمت بالمزيد لأحاول أن أنظم الأمور، تعقدت أكثر. لا شيء يُحل أبدًا. كل ما يحدث هو أن مشكلة ما تتلاشى بعيدًا، ثم تظهر مشكلة جديدة. كنت أرى نفسي دومًا كحلال للمشاكل، ولكني الآن بدأت أشك أنني أنا المشكلة!

الإجابة: عزيزي إي. آر.، "ألا نعرف متى يجب أن نفعل ماذا" ليس المشكلة. المكان الذي نحن مقيدين فيه جميعًا هو أننا بالفعل لا نعلم ما نقول لأنفسنا أن نقوم به! هذه هي المشكلة الأساسية، وهي مشكلة روحية، والتي يمكنها أن تُحل فقط من خلال الاكتشاف الروحي للذات، اكتشافات تقودنا في النهاية إلى أن نرى أنه بما أننا لسنا دائمًا ما "ظننا" أنه نحن، إذًا فإن "مشكلاتنا" (التي تظهر في الفكر) ليست كما نراها. أعرف أن هذا ليس بالأمر اليسير، ولكنه من الأفضل أن نعيش حيث لا توجد حروب ولا صراع على الإطلاق، أن نختار إلى أي جانب ننضم في المعركة. عندئذ تكون قد كسبتها جميعًا. نهائيًا.

الاكتشاف الروحي الحقيقي يتطلب ما يجب أن يبدو، وكأنه مخاطرة للطبيعة الزائفة. إننا مدعوون في النهاية إلى أن نرى أن تفكيرنا -ما "نعتقد" أننا نعرفه- هو مصدر حيرتنا، وليس مخرجنا منه. بينما يصير ذلك واضحًا في الداخل، عندئذ فقط يأخذ التفكير وكل أسئلته المزعجة مكانها المناسب في حياتنا، وتصير خدمًا لنا، بدلًا من أن نصير نحن خدمًا لها.

سؤال: أنا عاقد العزم على القيام بما تقوله و"أستيقظ". ولكن، حتى الآن، لم يحدث شيء بارز. هل أقوم بشيء خطأ؟

الإجابة: عزيزي آر. أيه.، إن جوهر القيام باكتشافات روحية حقيقية، والفوز بالسلام الذي يصاحب تلك البصائر، يعتمد على إدراك الإنسان لما هو في مقدرته، وما ليس في مقدرته. فإن العقل العادي ليس من المقدر له أن يخلق الكائن الأسمى الذي يطمح إليه وغير مخول بذلك، وهنا في الأغلب يبدو الأمر محيرًا. حين يدرك عقله ما يمكنه القيام به وما لا يمكنه القيام به، فإنه يبدأ في التحرر. حيث إنه ينكر فعله الخاص، مستندًا إلى فهمه الجديد لما يكون في الحقيقة، فإنه يهدأ، ويبدأ الإنسان في الانتباه إلى الواقع ويتدفق في داخله شيء لا يصدق. ثابر. هناك سبيل للخروج.

السؤال: لقد حاولت دائمًا أن أسلك وفقًا للقوانين، ولكن القوانين دائمًا ما تتغير. لقد كرست نفسي لحياتي المهنية لسنوات عديدة؛ وعانت عائلتي جراء ذلك. ثم حصلت على عائلة جديدة. ولكن الآن تفرقت طاقاتي بشكل كبير، ولا يمكنني أن أقوم بأي شيء بالطريقة التي يجب أن يتم بها. لم يمنحني أي شيء ما ظننته أنه في مقدوره أن يمنحني إياه. أنا لا أقترب من الشعور بأنني ممسكة بزمام حياتي، مثلما كنت وأنا في السادسة عشرة من عمري. والآن أنا أجرب هذا "المسار الروحي"، وقد قذفني في صراع حول كل الجوانب الأخرى في حياتي. إن كل شيء أقوم به هو من أجل الوصول إلى نوع من "أرض الميعاد"، ولكن كلما قمت بالمزيد، شعرت بأنني أبعد عن الوصول إليها من أي وقت مضى. لقد بدأت أتشكك في أنني سأعرف أبدًا الطريق الصحيح الذي يجب أن أسلكه.

الاجابة: عزيزتي بي. في.، السؤال الذي وجهته لي، والذي سأعيد صياغته، هو سؤال يجب على كل باحثة حقيقية أن تضعه في اعتبارها في النهاية إذا كانت ترغب في النجاح في تحريرها: "لماذا أظل أركض لأعثر على مكان الراحة؟".

حقيقة أن هذا السؤال يتبادر إلى ذهن أي شخص شيء نادر جدًا، حتى إنه ليس من المحتمل أن العقل الذي تساءل في البداية عن "لمَ" يقوم بما يقوم به سينظر أبدًا بعين الاعتبار إلى نتائج حدسه. في الحقيقة، كلما صار هذا التناقض الجلي الذي في عقلك أكثر وضوحًا، صار هذا العقل (الطبيعة الزائفة) أكثر خوفًا، وهذا يعني العديد والعديد من الأشياء، والتي جميعها تمثل نقاطًا قيمة للدراسة. على سبيل المثال، الحقيقة التي تقول "البيت المنقسم لا يمكنه أن يثبت"، تشير إلى أنه في هذا الظرف فإن وعيك الجديد بأنك قد لا تحرزين أي تقدم بطريقة سعيك الحالية، لا يمكنه أن يأتي إليك من نفس الطبيعة، كالتي تجعلك تخرجين "راكضة لتعثري على الراحة". لماذا؟ لأن الطبيعة الزائفة ترغب في أن تستمر أحلامها التافهة والمعظمة للذات. بالطبع، هذه الطبيعة الحمقاء ليست غافلة فقط عن أنها ليس لها مستقبل، بل أيضًا عن أنها ليس لها وجود حقيقي.

لقد عثرت على مبدأ عام جيد، وهو وقتما يبدو كما لو أن هناك إدراكًا من أي نوع، خاصة إن كان ذلك الإدراك مخيفًا بالنسبة لـ"الكيان المعروف للذات"، إذًا فإن هذا الوميض عادة ما يكون نوعًا ما من الضوء الحقيقي، نوعًا من الإدراك الحقيقي. الخوف الذي يتبع هذا، تلك الأصوات الداخلية التي تدمر ببطء ما تم كشفه بواسطة سيل من الأسباب العقلانية، هي فقط الطبيعة القديمة، الآلية، المحبة لذاتها التي تريد أن تبقي الأشياء في الظلام - وتبقيك أنت معها أيضًا هناك. اسمحي للحقيقة بأن تقودك. وهناك طريقة واحدة، والتي من خلالها تتبعين الضوء البازغ، وهي أن تستمري في إدارة ظهرك للظلام.

سؤال: مشكلتي تكمن في التخلي عن الأمور. فأنا دائمًا أعرض على نفسي الحلول، ولا أعرف كيف أتوقف. فإنها تبدو منطقية في ذلك الوقت، ولكن بعد ذلك تنتهي بي الحال في مشكلة أكبر مما سبقتها.

الإجابة: عزيزي إم. إم.، المشكلة تكمن في الطبيعة المتماسكة للفكر. فهي تولد نفسها باستمرار، تجسد من جديد، إذا جاز التعبير، حياتها المؤقتة. فالفكر يطفو بالقرب من أفكار متجمعة معًا في جمعيات مجتمعية مثل مشاريع الإسكان الواقعة على جوانب التلال المبعثرة، حيث يصرخ الجيران وتنشأ الصراعات، ولكن من مكان لا يغادره أحد لخوفهم من فقدان الأمان الموجود في الألفة الزائفة. لهذا السبب يجب علينا تطوير النفور الطبيعي من الحياة الفكرية الخاصة بنا، لأن هذا النفور يخلق البصيرة الطبيعية التي تقود إلى الانفصال، ومن ثم إلى التحرر.

سؤال: أنا لم أعد أثق بنفسي بعد الآن. أنا خائف من القيام بأي خطوة على الإطلاق. اعتقدت أنني إذا حاولت أن أجد الله، فإن حياتي ستبدأ في أن تكون مفهومة بشكل أكثر - وليس أقل! هل انحرفت عن المسار في مكان ما؟

الإجابة: عزيزي أيه. سي.، لا يعرف أحد فعليًا أنه قبل بزوغ الضوء يجب أن يأتي ما تنظر إليه (الطبيعة الزائفة) على أنه بداية الظلام. هذه مرحلة لا يمكن تفاديها، ولا يجب أن نخافها، وهي مرحلة إذا

تم الدخول فيها طوعًا، فإنها ستظهر في النهاية أنها ليست الظلمة على الإطلاق. هذا هو اللغز العظيم الذي يمكن فقط للرحلة الواعية أن تحله. "أعطِ قلبك للحقيقة". فإنها تعرف بالضبط ماذا تفعل به. بينما يتضح لك هذا المقدار، تبدأ أروع رحلة يمكن أن يقدمها العالم لأي شخص.

ملخص الفصل الخامس

نحن نعاني من أوضاع تبدو أقوى منا، ولكن، وفي الحقيقة، إنها رؤية الشخصية المسيطرة مؤقتًا، التي تجعل الموقف مؤلمًا. فإن نظرة جديدة لأي موقف معاكس تحوله إلى شيء مختلف تمامًا. كما رأينا عبر التاريخ، فالأشخاص الذين يتعلمون أن ينظروا إلى الحياة من أجل دروسها الخفية دائمًا ما يبدو أنهم يتسامون فوق المحنة ليعثروا على حياة ذات معنى أسمى. الخطوة الأولى هي أن نتعلم التشكك في معاناتنا. على سبيل المثال، نحن نعاني، لأن هناك العديد من الأشياء في الحياة تبدو غير دائمة. عندما نرى أن أملنا في أن هذه الأشياء ستمنحنا الدوام كان في غير محله منذ البداية؛ فإنه يمكننا العثور على شيء يتخطى خططنا، وشيء دائم بالفعل. كمثال ثانٍ، نحن نعاني من حمل المسئولية المفروضة ذاتيًا، معتقدين أنه في مقدورنا التحكم في أحداث الحياة، وينبغي علينا ذلك. تختفي هذه المعاناة عندما ندرك أننا غير مسئولين عن التحكم في الحياة، ولكننا مسئولون فقط عن أن نسمح لوعينا المتيقظ أن يفهم الحياة.

سؤال: أتوق إلى أن تتحكم الحقيقة في حياتي. أنا أحب قراءة كتبك لأنها تجعلني أشعر أن هذا ممكن. فهي تشعل شيئًا في داخلي، ثم يتلاشى هذا الشيء. لا يبدو أنني قادر على أن آخذ معي أيًا من المشاعر السعيدة، عندما أخرج إلى العالم. لا أزال أعاني من جميع مشاعر الإحباط والسخط القديمة. يمر يوم بأكمله دون أن أفكر لمرة واحدة في الحقيقة، لأنني عالق للغاية في الهموم. وهذا الأمر يجعلني أتساءل

إذا كان ما تقوله سوف يسيطر عليّ يومًا. أشعر في بعض الأحيان أنني مثل "الخشب الرطب". مهما فعلت، فإنني لن أشتعل أبدًا.

الإجابة: عزيزي، سي. آر.، إن طبيعتنا الحالية سعيدة لكوننا تعساء. أعرف الآن أنه يبدو موقفًا عجيبًا ومحالًا، ولكنه مع ذلك حقيقي. فهذا الموسم المستمر من التعاسة يمدها (يمدنا) فعليًا بطريق لانهائي لنسلكه في أفكارنا، وأفعال نهائية. بالطبع، كما رأيت، فإن هذا الطريق لا يذهب لأي مكان على الإطلاق، ولكن إليك الفكرة كما تنطبق على سؤالك.

هذه الذات الزائفة لها طبيعتها الخاصة، "حياتها الباهتة"، وهي ليست في صدد أن ترحب بالضوء أو الأعمال التي ستوضح أنها مجرد ظل، أو تزييف للحياة. بينما أنه من الحقيقي أن الأمر يجعلنا نشعر أننا كالخشبة الرطبة، فإنه من الحقيقي أيضًا أنه تحت سنين البلل توجد الطبيعة الحقيقية للحياة، يوجد هناك "الخشب الجيد"، الذي إذا تم إخضاعه باستمرار للضوء الجديد والأسمى للإدراك، فإنه سيجف ويشتعل! ثم تبدأ العملية مرة أخرى من البداية في مستوى جديد وأعمق بالداخل. لهذا السبب يجب أن تثابر!

سؤال: لماذا يجب أن يكون الناس قساة للغاية مع بعضهم البعض؟ أنا لا أستطيع أن أبدأ في إخبارك بالصدمة والإحباط اللذين أشعر بهما، بسبب هذه الأحداث (التي تم وصفها بالتفصيل آنفا في الخطاب) لا أستطيع أن أفهم لمَ يجب أن تسير الأمور هكذا؟ ألم يعد هناك ما يسمى بالولاء واللياقة؟ لماذا يهتم العديد من الناس بمصلحتهم فقط. هل هناك أي أمل في البشر؟

الإجابة: مرحبًا دي.، بقدر ما يمكن أن يكون الأمر مؤسفًا، فإن قصتك عن الخيانة والهزيمة ليست غريبة على الإطلاق. ستندهشين، وآمل أنك يومًا ما ستندهشين، من مدى استمرار الحالة المزرية للبشر، على نحو غير ضروري. في عالم، حيث يصير كل ما يعرفه سكانه هو الخوف الخفي، فإنه لا عجب أن كل شخص يحيا حياته بمكائد سرية والمؤامرات الملتوية - التي صممت جميعًا لتجلب الأمان الذي دُمر

(من الداخل) في اللحظة التي بدءوا فيها التآمر. ولكن هنالك الإجابة الحقيقية لمن هم منا ويرغبون في حياة أسمى. دع الموتى يدفنوا الموتى. فإنه أمامنا، كما أعلم أنك بدأت أن تفهم، عمل أهم لنقوم به.

سؤال: أشعر بالألم الشديد، لأن زوجي لن يقلع عن الشرب لإنقاذ زواجنا. لقد مضت ستة أشهر منذ أن هددت بترك البيت، ولكن يبدو أنني لا أستطيع القيام بهذا. أنا أشعر بالغضب، لأنه يفعل ذلك بي، ولأنه يجعلني أشعر بهذا الشعور. لو أنه حاول فقط. لم يكن من المفترض أن تسير الحياة بهذه الطريقة. أردت منزلًا مغطى بالكرم، ولكن صار الواقع شيئًا مختلفًا تمامًا. أتمنى لو تختفي المشكلة فحسب، وأعلم كم هو مضيعة للوقت أن أفكر بهذه الطريقة. لو أنني فقط أستطيع التغلب على أملي في أن تنجح الأمور، فإنه من الممكن لي أن أواصل حياتي.

الإجابة: عزيزتي سي. إم.، واحدة من أكبر المشاكل التي نواجهها جميعًا، والتي تبدو أنها مرتبطة بسلوك الآخرين، هي في الحقيقة ليس لها علاقة بهم على الإطلاق. نحن نميل إلى البحث في الأماكن الخاطئة عن الحب الذي نشعر أنه يجب أن يكون موجودًا في حياتنا. فعندما يخوننا الناس، فإن الألم العظيم الذي نختبره ليس له علاقة كبيرة بتجاوزهم، بقدر ما هو مرتبط بما تفعله الضربة التي توجهها أفعالهم لآمالنا في الحب الحقيقي. إن الألم الناتج عن إحباطنا، وحزننا، وغير ذلك يحدث غالبًا من جراء إدراكنا أننا قمنا مرة أخرى بالبحث عن الشيء الدائم في وسط الشيء المؤقت.

المرور بهذه الثورات، والاكتشافات التي تقود إليها، لا يعني التخلي عن الأمل في شخص تحبه، ولكن يجب علينا أن نتعلم السماح للحياة أن تقدم لنا ما تحاول تعليمنا إياه. عدم الرغبة في تعلم الدرس لا تجعله يتلاشى. إن كل ما يحدث هو أن الألم يزداد سوءًا وسوءًا، حتى نشعر بأننا ننفجر بالفعل، ونخرج من الموقف، لنجد فقط أننا لم نغير أي شيء، لأنه منذ البداية، كانت المشكلة في مستوى فهمنا الروحي. إن أصعب شيء تقوم به في أي وقت من الأوقات المزعجة هو

أن تطلب من الحقيقة أن تريك ما تحتاج أن تراه عن نفسك. ولكن قم بذلك على أي حال!

ملخص الفصل السادس

يتطلب النمو الداخلي العمل والاستعداد للتعلم من التجربة. نحن نمنع هذه العملية المداوية للحياة عندما نصبح دفاعيين، ونرفض الاعتراف بخطئنا. نحن نبدأ في التغير عندما نتوقف عن لوم الواقع، متقبلين أن نقص فهمنا هو الذي أوجد المشكلة، ونتعلم الدرس للمرة المقبلة. على سبيل المثال، فمثل الصبي الصغير الذي واجه "البيت المسكون"، فإن تقصينا الذاتي يوضح لنا أنه ليس من الضروري أن نهاب أي شيء في داخلنا. ليس علينا أن نساير التفسير الخاطئ لأي شخصية مسيطرة مؤقتًا. ففي الماضي، كنا نعتلي دومًا أي عربة انفعالية جامحة واحدة تلو الأخرى، وكنا نختطف بعيدًا. ولكن يمكننا أن نتعلم تغيير هذا السلوك المخادع للذات من خلال القيام بـ"وقفة نفسية". حتى وإن تيقظنا لأنفسنا بعد أن تمت السيطرة علينا بواسطة شعور جامح، يجب علينا ألا نحارب هذه الحالة. يجب علينا فقط أن نكون واعين. عندما نفوز بالانتصار الداخلي، لا يمكن لأي حالة أو وضع أن يهزمنا مرة أخرى.

سؤال: لا بد وأنني بالفعل شخص عنيد! لقد كنت ألاحق حلمًا وراء الآخر لمدة ثلاثة وأربعين عامًا. أظل أنظر إلى الأشخاص الآخرين وأفكر أنهم يمتلكون شيئًا لا أمتلكه. ثم، أسعى وراء ما يملكونه، ظنًا مني أن في هذه المرة يجب أن ينجح الأمر. مهما كان عدد المرات التي أصيب فيها بالإحباط، فأنا على استعداد للسعي وراء الشيء التالي؟ هل سأتعلم يومًا ما أن أكف عن الركض وراء شيء ما؟ على الرغم من أنني أشعر بأن ما تقوله صحيح، وأنه يجب عليّ التوقف عن البحث عن الإجابة بهذه الطريقة، فإنني لا أزال أشعر بأنني مشدود. بالطبع، يجب أن يكون شخص ما هناك بالخارج سعيدًا. لا بد وأن هناك شيئًا

يمكنني القيام به لأحقق النجاح. ما الشيء الذي لا أراه؟

الإجابة: عزيزي كيه. آر.، كما كتب شكسبير: "إن الحياة كلها مسرح كبير، وكل الناس ما هم إلا ممثلون على خشبتها". المشكلة هي أنه لا أحد يعلم أنه يمثل! لا أحد يرى التناقض بين السعادة التي يدعونها أمام الآخرين (وأمام أنفسهم في المسرح المُضاء بشكل خافت الخاص بأفلامهم العقلية الخاصة)، والمعاناة التي يختبرونها بالفعل.

لهذا السبب فإن الوضع الإنساني، فاسد للغاية، من الناحية الروحية، بشكل يفوق الوصف. ولكن، في هذا التناقض الروحي العظيم المسمى بالوعي الأعلى أو الإحياء، فإنه في اكتشافنا الشخصي لحالة الضياع والسبات هذه التي تنتابنا، نبدأ فعليًا في الاستيقاظ منها، والتيقظ من حلم التعاسة يجب أن يبدأ بإزعاج الشخص الحالم. اطلب من الحقيقة أن تساعدك في الاستيقاظ.

سؤال: بدايةً، أود أن أشكرك. لقد جعلتني بالفعل أرى أخطاء معينة كنت أقوم بارتكابها، وكنت أعمل بكد بهذه الأفكار. ولكنني لست قوية بما يكفي، والآن بما أنني أمر بتجربة الطلاق المريرة هذه، لا يبدو أنني قادرة على التحكم في ردود أفعالي على الإطلاق. أريد التمسك بأسلوب الحياة النبيل، الذي تصفه في كتبك، ثم أجد نفسي أتصرف كشخص أحمق. ومع اقتراب وقت المحاكمة، فأنا خائفة أن شيئًا ما سيطلق في داخلي، وأنا لا أريد حقًا رؤيته. فزوجي يعرف كيف يثير أعصابي، ولا أظن أنه سيكون من الصائب تركه ينجو بما يحاول فعله. كيف يمكنني أن أكون متمسكة بما هو أسمى، بينما كل شيء دنيء داخلي يصرخ طلبًا للانتقام؟

الإجابة: عزيزتي دي. إيل.، لا شيء يجعلني أكثر سعادة من أن أسمع عن شخص، يعرف أنه أثناء عثوره على الحقيقة، فإنه بدأ أيضًا في العثور على ذاته. هذا هو الشيء الذي نحن جميعًا هنا من أجله: أن نعيد اكتشاف، إذا صح التعبير، حياتنا الحقيقة الأصلية - الحياة التي توجد بدايتها في الروح. ولكن "العثور" على هذا الاتجاه الجديد، والسير فيه، هما نظامان مختلفان لوجودنا - فكما يخبرني خطابك

فأنت في خضم عملية الاستكشاف. السؤال المتعلق بكيفية التمسك بهذه الحياة الأسمى في مواجهة تلك الأحداث التي تبدو دنيئة وسلبية سؤال طبيعي، ولكن لسوء الحظ، يجب الوصول إلى الإجابة من خلال التجربة القاسية - وأنا لا أشير إلى ما ينتظرك في المحكمة!

التجربة الصعبة، بغض النظر عن شكلها، هي دائمًا نفس الشيء. الشيء الوحيد الذي دائمًا ما يزعجنا في هذه الحياة هو المتطلبات التي حملنا إياها. سأعرض عليك درسًا على هيئة سؤالين، أوصيك بأن تطرحيهما في دراستك للذات.

أولًا، هل من المعقول أبدًا أن أشعل في نفسي النار لأن شخصًا آخر، أي شخص آخر، يصر على الحريق، لأي سبب كان؟ ثانيًا، إذا كان شخص آخر يحترق، يحترق بالفعل بلهب العقل والعاطفة، فما حاجتي إلى معاقبة هذا الشخص أكثر من ذلك، أو أن أوضح لذلك الشخص خطأ طرقه أو طرقها، خاصة إذا كان كل ما يريده أو تريده هو أن يحترق؟ دي.، كوني صادقة بقدر معرفتك بكيفية كونك صادقة، قومي بما هو صحيح بدون أن تحترقي، وواصلي حياتك الحقيقية. لا يمكنك الحصول على ما هو جديد والتشبث بما هو قديم.

فتحرير أنفسنا هو التجربة الصعبة، وعرين الأسود. يجب القيام بما هو صحيح حتى عندما نكون متأكدين من أنه سيضع حدًا لما كنا عليه دومًا من قبل. قومي بهذا، وستجدين كل العون الذي تحتاجينه للنجاح. هذا هو الوعد الذي تقطعه الحقيقة.

سؤال: بعض المشاكل تبدو صعبة للغاية في معالجتها من خلال فقط الاستجابة لها بشكل مختلف. ماذا ستفعل عندما يقوم شخص آخر بكل ما يمكنه القيام به ليجعل حياتك بائسة؟ أنا أحب زوجتي، وأعتقد أنها تحبني، ولكنها من الممكن أن تكون قاسية وحادة للغاية. فإنها تعرف فقط كيف تجرحني، ومهما يكن ما أفعله لأغير من نفسي، فإنها ستستمر في القيام بهذا. كيف ستغيرها مراقبتي لنفسي؟

الإجابة: عزيزي جيه. دابليو.، نحن في العلاقة الخطأ مع الآخرين للدرجة

التي نحاول فيها أن نأخذ شيئًا من تلك العلاقة. إن زوجتك ليست هي المشكلة، على الرغم من أن الأشخاص المسيئين يعاقبون الجميع، بما فيهم أنفسهم. طالما تجد أنها هي السبب في مكابدتك للحياة على النحو الذي وصفته، فإن وضعك لن يتغير، ولن يمكنه ذلك.

لا يوجد شيء بمثل أهمية رغبتك في حياة جديدة، وحرة تمامًا. ارفض القبول بأي شيء أقل من ذلك، ويمكنك أن تتأكد من أن أي سؤال قد يُثار من عملك الروحي، ستتم الإجابة عنه من خلال نفس الروح التي قادت إلى تلك المرحلة. لذا ثابر في دراساتك الروحية. فإنك سرعان ما سترى، بشكل متزايد، أن العالم بأكمله يتغير من أجلك بتناسب طردي لإدراكك الجديد لغاية هذا العالم، أي، نموك الداخلي المدروس. وكلما نموت، أدركت شيئًا لم تتمكن من إدراكه حتى هذا الوقت: فرياح الصحراء لا تحرك أو تزعج أشجار الصنوبر الجبلية.

ملخص الفصل السابع

إنه من الممكن العثور على تلك السلطة الصحيحة بالداخل، والتي يمكنها أن تسود على كل الشخصيات المسيطرة مؤقتًا، وسريعة الغضب، والمتطلبة وصراعها المستمر مع الواقع. فهناك طريقتان فعالتان على نحو خاص بإمكانهما مساعدتنا. الطريقة الأولى تخبرنا أن نصير مدركين إلى أن الحياة على أرض المعركة ليس لها معنى، ثم طلب التحول الداخلي. هذا النوع الخاص من الانتقال الروحي يتضمن تغيير الشيء بأكمله إلى شيء أسمى، وسنقوم بذلك عندما نرى عبث الاعتقاد بأنه يمكننا إحراز النصر النهائي في أرض المعركة. الطريقة الثانية توضح لنا، كيف يمكننا، مثل مايكل الكبش العظيم، أن نعثر على مكان الأمان بداخلنا، والذي سيحمينا من كل الظروف. المفتاح

لهذه العملية هو تطوير هدف واحد، وواضح لأنفسنا، حتى يصير العثور على الحياة الحقيقية والأسمى أكثر قيمة لنا من أي انتصار مؤقت على أرض المعركة.

سؤال: عندما أنظر إلى نفسي، يبدو أن الشعور الغالب عليّ هو الغضب. فهو دائمًا هناك. فإنني في أحيان كثيرة أجد نفسي عالقًا فيما تسميه بـ" الأفلام العقلية"، متذكرًا كل الضيم والقسوة. أعرف أن الانغماس في هذا لا يفضي إلى شيء، ولكنني أشعر بالعجز عن وقف هذه الأفكار الهائجة. ما الذي يمكنني القيام به؟ فأنا أشعر حقًا بالضجر من مشاعري الخارجة على السيطرة.

الإجابة: عزيزي جي. سي.، أنت تعلم بالفعل، أنني أستطيع أن أستنتج من خطابك، أن غضبك يدمرك. فهو يدمرك، وسيدمرك. أنت تعرف أيضًا، بالنسبة لحسابك الروحي، فإنه لا يوجد مبرر للهزيمة الذاتية التي لا تنتهي، والتي تضمن استسلامك للمشاعر العدائية. فحقيقة أنك ضقت ذرعًا من فقد حياتك بسبب هذه الحالات النفسية المؤذية للذات تعني أنك جاهز للتغيير. هناك طريقة جديدة للتعامل مع ما كان يؤذيك.

المرة المقبلة التي تسيطر فيها حالة عدائية عليك، سواء بالفكر -كتذكر شيء قام به شخص تجاهلك- أو في اللحظة الحالية من صراع قائم مع شخص يقف أمامك، اتبع هذه الخطوات الداخلية الآتية. بمجرد أن تقدر على تذكير نفسك بالقيام بهذا، ابدأ الأمر بأن ترى أن هناك شيئًا دخيلًا على طبيعتك الحقيقية فرض نفسه عليك، وسيطر على حياتك. حالما قمت بذلك، لا تقم بشيء سوى إدراك أنه بينما من الممكن أن تكون عاجزًا بشكل مؤقت عن إيقاف الحالة الأدنى من أن تتملكك، فإنه يتم تمكينك من إدراك الحالة السلبية على أنها الحالة الدخيلة التي هي عليها. هذا الفهم، هذا الإدراك الواعي، غير المبرر للذات الخاص بوضعك الحقيقي المؤلم، هو ما يعنيه أن تسلط الضوء على المشكلة. تلك هي مهمتك. سيقوم الضوء بدوره إذا قمت أنت بدورك. ثابر حتى تصير حرًا!

سؤال: تقول تعاليمك إن القيام بالمتطلبات والتحلي بالتوقعات يعدنا فقط للمشاكل. أعرف أن هذا صحيح. أنا دائمًا أضع خططًا لكيف يجب أن يسلك الناس، والطريقة التي يجب أن تئول إليها الأشياء، ولكنهم لا يقومون أبدًا بما أتوقعه، عندئذ أصير غاضبًا ومحبطًا. أشعر أني أتسبب لنفسي في كل الألم الذي يلحق بي. لو أنني أستطيع فقط تعلم أن أرغب لنفسي فيما ترغبه لي الحياة ربما لن أكون خائفًا بعد الآن. ولكنني لا أستطيع حتى تخيل أن أبدأ في التحرر بهذه الطريقة. كيف يمكنني التخلي عن كل أفكاري، كيف سأتعلم النظر إلى الأشياء بطريقة جديدة؟

الإجابة: عزيزي آر. يو.، لنقل إن التحرر من الغضب، وخيبات الأمل، والإحباط يأتي بتناسب طردي، مع إدراكنا أن النظر إلى أي فكرة، أو شعور مخيف من أجل الإرشاد، أو شعور بالذات، هو بمثابة أن تسأل الشبح أن يريك الطريق للخروج من البيت المسكون. وهو الأمر الذي يأتي بنا وجهًا لوجه مع أصعب سؤال، إذا لم أتواصل مع أفكاري ومشاعري المألوفة، إذا لم أعثر على التوجيه من تأثيراتهم، إذًا كيف، ومن أين سأعرف أنه يجب أن أتخذ الخطوة "التالية"؟

إن التحرر يعني أن نميت أنفسنا، من الناحية النفسية، حتى يمكن لشيء أسمى، شيء "لا يمكن أن يتضاءل"، أن يحل محلنا. يحدث هذا التبديل عندما نتعلم أن نغادر بوعي. يمكن أن يتم القيام بهذا العمل الجديد، ولكنه يتطلب كلًا من البصيرة، والشعور بالضجر الشديد من كوننا غاضبين ومتوترين. دراستنا الداخلية تعدنا لما نحتاج أن نراه عن أنفسنا لتضعنا على الطريق للتحرر من جميع الإحباطات.

سؤال: أنت تكتب عن العيش في "الوقت الحاضر"، وتقول إنه يجب علينا دائمًا أن نحاول أن نبقى في اللحظة الحاضرة. أحاول أن أذكر نفسي، ولكنه صراع مستمر. أبحث عن مكان مليء بالسلام، ولكني لا أجده

قط. فإن كان عقلي يقوم بأي شيء، فيبدو أنه يقوم بكل شيء في مقدوره ليشتتني. لماذا أستمر في محاربة ما أنا راغب فيه بالفعل؟

الإجابة: مرحبًا، ڤي.، إنه صحيح. فالشيء المثالي سيكون أن تحيا راسخًا روحيًا بثبات في اللحظة الحاضرة تمامًا. هذا الوقت الذي نسميه الوقت الحاضر ليس وقتًا على الإطلاق، ولكنه مملكة أزلية، وأبدية، وجديدة للأبد. فهي تعيش في داخلنا، بالفعل، حيث تسكن حياتنا الحقيقية، على الرغم من أننا في الوقت الحالي نرى أن حياتنا توجد خارجنا. فإن إدراكنا اللحظة الحالية هو هذه اللحظة الحالية، ولذلك فأن نظل متيقظين داخليًا هو بمثابة تثبيت أنفسنا في اللحظة الحاضرة تمامًا. لذا، ثابر! ذلك الشيء الذي يجتذبنا من اللحظة الحاضرة هو طبيعتنا الزائفة والوقتية. بينما نتعلم أن ندرك حقيقة حياتها الوهمية، ونتخلى عنها، سيفيض في الداخل شيء أبدي وسلمي على نحو دائم.

ملخص الفصل الثامن

إن ما نجده في الحياة يعتمد على أين نوجه انتباهنا. فعندما نركز على العوالم الصغيرة التي تخلقها أفكارنا، فإننا نحرم من الجمال والإمكانيات المقدر لنا أن نتمتع بها. إن السبيل للوصول إلى تحرير الذات يلخص في هذه العبارة الخالدة: "اعرف ذاتك". فمن خلال دراسة الذات، ندرك طبيعة الذات الوهمية وشخصياتها المسيطرة مؤقتًا الزائلة، ونعثر في النهاية على شيء حقيقي ودائم. دراسة الذات تتطلب صدقًا تامًا. يجب ألا نتصور أنفسنا كما نتمنى أن نكون. بل بالأحرى يجب أن نرى أننا لسنا ما تقول صورنا الذاتية إنه نحن. إذا سمحنا للدراسة الذاتية التي تظهر لنا ما هو حقيقي، فإنها ستصحبنا إلى الحياة الأسمى التي توجد فيما وراء أي شيء يمكننا أن نتصوره في الوقت الحالي. الحقيقة المشجعة هي أنه بغض النظر عن عدد المرات التي سنفشل فيها، فإنه من الممكن دائمًا البدء من جديد. وعندما تكون

المعرفة الأسمى بالذات هي هدفنا الوحيد بالفعل، لن يكون هناك فشل أبدًا، بل سيكون هناك فقط خطوات جديدة على دربنا للوصول إلى النصر الأخير.

سؤال: بينما أسير في الطريق الروحي، دائمًا ما أصل إلى منحنى جديد في الطريق. أظن أنني بدأت أفهم نفسي، ثم أدرك أنني لا أعرف نفسي على الإطلاق. هل ستصير الأمور أوضح يومًا ما؟

الإجابة: عزيزي دي. سي.، التعامل مع المبادئ الصادقة دائمًا ما ينتج عنه نقطة تحول خاصة بنا مرة تلو الأخرى، والتي لا تقدم فقط الإمكانية لوجود اتجاه جديد في الحياة، بل أيضًا جميع المغامرات الجديدة، والإحباطات، والاكتشافات التي يعد بها هذا الطريق الجديد، والأسمى. يجب أن نثابر، لأنه هناك دومًا شيء أسمى مما نراه برؤيتنا الحالية. لذا، هذا هو ما أقوله لك. ثابر. فالحياة الحقيقية والجديدة تنتظر أي شخص يرغب بها!

سؤال: أنا في حاجة إلى بعض التشجيع. "العمل على التحسين من نفسي" يبدو أنه ليس له نهاية، ولم أعد أفهم نفسي. أنظر إلى أصدقائي الذين لا يعرفون شيئًا عن هذا، ولا يبدو أنهم يتشككون في أنفسهم أبدًا. لا أقول إنهم سعداء، ولكنهم على الأقل لا يتشككون في أنفسهم باستمرار. أعلم أنك مصيب بشأن وجود شيء أفضل في الحياة يمكننا أن نصل إليه، ولكن متى سنبدأ في رؤية الأمور وهي تتحسن؟

الإجابة: عزيزي أيه. بي.، كن واثقًا بأن هناك حلولًا حقيقية، وأنه من خلال العمل الداخلي المتأني، ستعرفها، وستعرف السلام الذي تجلبه، وهو الأمر الذي يأتي بنا إلى صراعك بشأن الطريق، ومعاناتك.

تخيل شخصًا يتسلق جبلًا من أجل الوصول إلى الناحية الأخرى، حيث يوجد منظر جميل. رؤيته لهذا التسلق، خاصة مع اقترابه للقمة، هو أنه محنة شاقة ومضنية. ولكن تخيل الآن شخصًا وصل إلى الجانب الآخر، ويسير على منحناه اللطيف، مستمتعًا بالأمر

كله. فمن وجهة نظر هذا الشخص أن هذا التسلق كان يستحق العناء. إذًا، هل ترى الفكرة؟ نعم، العمل الداخلي شاق، في بعض المراحل، ولكن في مراحل أخرى، فذلك العمل يساوي ضعف المجهود ألف مرة. وأفضل شيء، أن هذه المكافآت الروحية لا تتلاشى أبدًا مثلما تتلاشى المكافآت الأرضية.

سؤال: إن هذا الأمر ربما مجرد عذر، ولكنني غالبًا ما أشعر بأنه لو كانت ظروفي مختلفة، كنت سأقوم بتقدم أكبر في حياتي الروحية. فأنا عالق جدًا في مسئولياتي تجاه عائلتي وعملي، وطموحي الذي أحاول أن أحققه، حتى إنني أظل منجذبًا بعيدًا عما أعلم أنه يجب عليّ القيام به. وزوجتي لا تجعل الأمر يسيرًا. أنا أحاول التحدث معها عن المبادئ العليا، ولكنها لا تستوعب الأمر. أعتقد أنني أنتهج عملي الداخلي بطريقة الشخص المتفوق الذي بداخلي، والتي تجعل من نشاطاتي الخارجية مأزقًا كبيرًا. لا أستطيع الاستسلام في أي من المكانين. هل سيتعين عليّ الاختيار ما بين أن أكون ناجحًا وأن أتيقظ. وكيف أقوم بذلك الاختيار؟

الإجابة: عزيزي جيه، سي.، يجب أن تكتسب قوتك. أين المشكلة في هذا؟ في كل يوم اعمل بكد بالدرجة المطلوبة لتسد متطلباتك كرب المنزل. اعتن بزوجتك. لا تتوقع منها أن تستوعب ما لا تستوعبه أنت؛ ولكن إذا عملت بكد لكي تصير رجلًا روحانيًا، فسترى هذا، وستنجذب لحياتك الداخلية، وستتبعك إلى نهاية العالم.

كف عن التصارع من أجل الوصول إلى ما تعتقد أنها تلك المشاعر المسالمة. فالهدوء الداخلي الحقيقي هو فهم في البداية. والمشاعر السامية ستأتي تباعًا بطبيعة الحال، بدون أي مجهود أو قلق.

الحقيقة تعرف ما يوجد في قلب الإنسان. لذا فمهمته هي أن يكتشف ما تعرفه الحقيقة بالفعل. فاكتشاف ذاته هو الجزء الخاص به من الاتفاق، ويمكنه القيام بهذا في أي مكان، وتحت أي ظرف. صدقني. اطلب من الحقيقة أن تريك ما تحتاج إلى أن تراه، ثم أبق

عينيك مفتوحتين عندما تظهر الحقيقة. كل شيء آخر سيتم القيام به من أجلك.

ملخص الفصل التاسع

تعكس آلامنا حقيقة أننا نشعر أننا مقصيون. نحن نلقي باللوم على الظروف الخارجية، ولكنه في الحقيقة يوجد سبب واحد فقط: حيث إن كل شخصية مسيطرة مؤقتًا تنطوي على ذاتها، لتجعل نفسها تشعر بالكمال، فإنها تُقصى عن الواقع. بفرض نفسها وتفسيرها المشوه بين ما هي طبيعتنا الحقيقية والعالم، فإن هذه الطبيعة الزائفة -العدو الحميم- تقصى عن الفهم الحقيقي والفعل الصحيح. عندما نمسك أي شخصية مسيطرة مؤقتًا متلبسة "بجرم الانطواء على الذات"، فإننا نحرر أنفسنا من سلطتها الزائفة. يمكننا عندئذ اختبار الحياة في الشخص الأول، وتصير كل لحظة هي اللحظة الأصلية التي وجدت لتكون كذلك. فعن طريق "فتح الدائرة"، فخطوط الطاقة تتم إعادتها بين الفرد والحقيقة أو الله. والطبيعة الزائفة لا تشوه الحياة بعد الآن، بمحاولتها أن تكون هي الكيان المسيطر، وبدلًا من ذلك فإنها تأخذ مكانها الشرعي كخادمة للذات الحقيقية. فهي لا تعد العدو الحميم بعد الآن، وتم الانتصار في الحرب الداخلية.

سؤال: إن وقتي يُقضى بين المطرقة والسندان. فأنا أشعر دائمًا بالإحباط عندما لا تسير الأمور على النحو الصحيح، وعندما أكون غير قادر على التحكم في أي شيء بالطريقة التي أعرف أنني يجب أن أقوم بها. أجد منهجك مغريًا جدًا كنهاية لكل هذه الصعوبات. ولكن، أنا أشعر بالتردد في الإقدام على الطريق الذي تعرضه، لأنه على الرغم من رغبتي في السلام الذي يعد به، فأنا خائف من أنه إذا تحررت، فإن حياتي ستنهار. إذا أفرغت عقلي من الأفكار، فمن سيهتم بالأمور؟ ليس لدي أدنى فكرة عما يعنيه أن أعيش حياتي بدون أن أكون أنا المسئول.

الإجابة: عزيزي كيه. إتش.، العمل من أجل إدراك طبيعة العقل وتهدئته لا يعني أنك "ستستكمل مسيرتك وأنت فارغ"، تسير وأنت خاوٍ. في الحقيقة، العملية الكاملة الخاصة بتحرير العقل مما يحويه ليست لها علاقة على الإطلاق بتلك الجوانب الخاصة بالتفكير العملي الذي نحتاجه لقيادة السيارة، أو قراءة كتاب، أو طهي وجبة. بطرق عديدة، لا يكون "إفراغ العقل" شيئًا "نقوم" به على الإطلاق. فالحرية تأتي لحياتنا الداخلية، الشعورية والنفسية، عندما ندرك أن هناك تلك الأجزاء التي بداخلنا التي يمكن أن تخدم، ثم هناك الأجزاء التي يمكن أن تسرق.

نحن نتعلم أن نتعايش مع الأجـزاء التي تخدمنا ونقودها. هذه "الأجزاء" تضمن الأفكار والمشاعر التي تساعدنا على التعامل مع المشكلات، والتي تتذكر التفاصيل الضرورية، والتي يمكن أن يتم إلهامها وإثارة حماسها. هذه الجوانب الخاصة بأنفسنا مفيدة وضرورية لوجودنا المادي. ولكنها -أو على الأقل من المقدر لها أن تكون- خادمة لكل من حياتنا العملية، وأيضًا احتياجاتنا النفسية والشعورية العليا.

من ناحية أخرى، هناك تلك الجوانب الخاصة بطبيعتنا، والتي لا تخدم كياننا، بل تسرقه. هذه الأفكار والمشاعر التي تبدو ظاهريًا أنها تخدم الذات هي ما نختبره في نظامنا النفسي على أنها سلبيات، وأنشطة نفسية وشعورية يحدثها الصراع. إن مستوى النمو الروحي للطالب هو الذي يحدد حساسيته أو حساسيتها تجاه هؤلاء الدخلاء ولصوصيتهم الخفية، ولكن، إليك الهدف، بينما ننتبه لهذه الكائنات الداخلية المثيرة للشعور، ولكنها سالبة للحياة، فإننا ندرك أن وجودها بداخلنا كان من خلال موافقة لاإرادية. في الحقيقة، لنكن أكثر دقة، فإن العقل نفسه "ينتبه" للتناقضات التي توجد بداخله. بينما يقوم بذلك، فإنه بطبيعة الحال يتخلى عن العمليات التي كانت إما تشكله ليمضي بدون قيد وإما تتيح له ذلك. هذا هو ما يعنيه "إفراغ" العقل؛ خلافًا لذلك، فالأفعال التي نتخذها لنحرر أنفسنا هي مجرد طرق

خفية نقوم من خلالها بتقييد أنفسنا بشكل أكبر بإضافة تصور آخر، فكرة أخرى غير مكتملة لأنفسنا - عن الطبيعة الحقيقية للحرية.

سؤال: أنت تقول إن كل دعاء يُستجاب، ولكن من خلال تجربتي الخاصة، كنت أدعو للحصول على عون، ولم أتلقَ أي عون. جزء من المشكلة هو أنني لا أعرف حتى ما هو نوع العون الذي أحتاجه. كيف أطلب شيئًا أنا نفسي لا أفهمه؟

الإجابة: عزيزي سي .إم.، أعلم أنه يبدو من الصعب فهم هذا في بعض الأحيان، ولكن الحقيقة تعمل بطرق عجيبة. نحن غالبًا ما نعثر على ما نبحث عنه عندما لا نتوقع أن نجده... أو عندما نفقد الأمل في العثور على أي شيء على الإطلاق. لهذا السبب يجب أن نثابر. يجب الحفاظ على أمنيتنا بأن نكون أفرادًا مختلفين، وساميين. فالكون يستمع إلى أمانينا القلبية والصامتة بأن نصبح أشخاصًا جددًا، أن نعرف شيئًا أسمى، ولو سنصير متمسكين بتلك الأمنية، فإن الحقيقة ستجد سبيلًا لتحققها لنا.

سؤال: أنا كثيرًا ما أحاول خلال اليوم البدء من جديد، ولكن بصدق تام، أيًا كان ما أقوله لنفسي، فإنني نادرًا ما أشعر بأي شيء مثير يحدث. قد أصبح مدركًا لنفسي للحظة، ولكن يبدو أنني غير قادر على التحرر من غضبي، أو عصبيتي، أو أي شيء آخر أشعر به في هذا الوقت. قد أكون أحاول جاهدًا جدًا، ولكن يبدو أنه لا يحدث شيء جديد أبدًا.

الإجابة: عزيزي إل. تي.، أن "تبدأ من جديد" بالفعل ليس عملية عقلية، على الرغم من أنه لا بد أن يكون العقل معتادًا على هذا الأسلوب -مثل السلم الذي يقودك لأعلى الجدار ولكنه غير قادر على أن يأخذك للناحية الأخرى- فأنت في حاجة إلى قفزة.

طبيعتك الحقيقية، ادعها كما تشاء، كائن موجود في الوقت الحاضر. هذه الذات السامية لا تحتاج إلى البدء من جديد، لأنها تسكن دائمًا في الوقت الحاضر. هذه ليست مجرد كلمات. فإن هذه

الطبيعة موجودة بالفعل، كما أنه توجد أيضًا إمكانية أن نسكن في حياتها الحالية الدائمة. الهزيمة ومشاكلها التي لا حصر لها ليس لها وجود بالنسبة لهذه الذات، لأنها ليس لها ماضٍ. فهي متجددة في الوقت الحاضر. ونحن أيضًا يمكننا أن نكون متجددين في الوقت الحاضر، إذا أولًا ضقنا ذرعًا في داخلنا من طبيعتنا القديمة، والزائفة؛ وثانيًا إذا كنا على استعداد حقًا للتخلي عن هذه الطبيعة حالما فهمنا ما يعنيه ذلك. هذا هو هدف دراساتنا العليا: أن ننمو في فهم أعظم وأعظم والذي يقود إلى طبيعة حالية وجديدة تمامًا.

باختصار، نحن في حاجة إلى أن نتيقظ. يمكننا أن نقوم بذلك الآن. ضع هذا الخطاب، وصر مدركًا لذاتك بهدوء - بدون أن تفكر في الأمر. هذا النوع من الوعي يؤجل الفكر المألوف، والمشير للذات، وفي هذا الغياب المؤقت للطبيعة الآلية للفكر، فإننا نلمس حياة أخرى: طبيعتها تشابه فكرة "البدء من جديد".

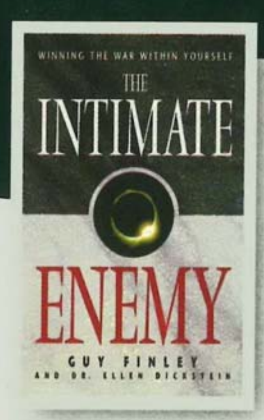
ملخص خاص

إنه ليس الوضع الذي نجد أنفسنا فيه هو ما يحدد لنا العمل الذي يمكننا القيام به لتحرير أنفسنا. هذا ما تريد الذات الزائفة منا أن نصدقه. فإن النقيض من ذلك هو الشيء الصحيح. إنه العمل الذي نقوم به لتحسين أنفسنا؛ هو في الحقيقة الذي يُغير الأوضاع التي نحن فيها، بغض النظر عما قد تكون عليه هذه الأوضاع.

جاي فاينلي

سر تحرير الذات

مساعدة الذات/تحفيز/علم نفس



ابلغ أعالي جديدة في رحلتك للوصول إلى الوعي الذاتي الأسمى والنمو الروحي

"فهم جاي فينلي للطبيعة الإنسانية، وعلاقتنا باللامحدود، هو فهم فريد ورائع وملهم".
ـ بول. آي. موريس، دكتوراه في الطب

أفكار ثاقبة مُغيرة للحياة: "التحرر مما لا ترغب فيه يبدأ بالتيقظ لما هو غير مرئي بداخلك". الفصل 1

تشجيعات حقيقية: "لا شيء بإمكانه أن يمنع الشخص المتعلم ذاتيًا من الداخل من النجاح في الحياة، لأن الحكمة تتغلب دائمًا على المحنة". الفصل 6

ممارسات مغيرة للذات: "لاقِ كل لحظة من حياتك برغبة في فهم وضعك الداخلي، بدلاً من البحث عن طرق لتبريره". الفصل 8

ضبط أعلى للنفس: "يجب أن نوقف صراعاتنا لأن نصبح منتصرين على عدونا المدرك، وبدلاً من ذلك نصارع لندرك حقيقة الوهم متعدد الطبقات أن ذاتنا الحقيقية بالفعل ليس لديها ما تخسره". الفصل 9

"العديد من المؤلفات الروحية تخبرنا بما يجب أن نقوم به، لكي نكون صادقين. في العدو الحميم، يخبرنا جاي بكيفية القيام بهذا. أشعر الآن أن لدي الفهم والأدوات لأرتقي بعملي الداخلي إلى المستوى التالي".
ـ أندرو جيه. نيوسام، طبيب جراح أسنان

"نعم، بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في الهروب من الأصوات المزعجة والمتناقضة التي توجد في عقولهم، هناك مخرج؛ هذا الكتاب من الممكن أن يكون بداية تلك الرحلة".
ـ جاي أيه. فرانسيس، طبيب تقويم عظام

"في كتابه الملهم، توضح لنا موهبة جاي في امتلاك البصيرة طريقة بسيطة وطبيعية للتحرر من معاناتنا غير الضرورية (وهو أمر يصعب على طبيب نفسي ببيفرلي هيلز يتقاضى 200 دولار في الساعة أن يقوم به!)".
ـ توني مارتن، الابن، منتج، وملحن

النسخة الكترونية
قارئ جرير
JARIR READER



ISBN 628-1072-07-953-6





Life of Learning Foundation